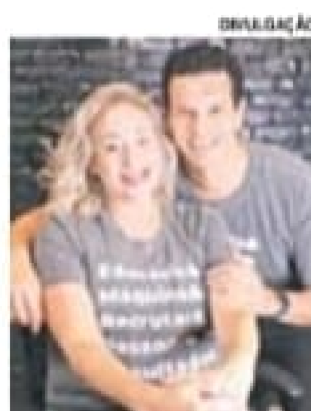

DIVULGAÇÃO

“Eu me divirto com o título de sertaneja das supercoxas” >AT2


DIVULGAÇÃO

Casamento fortalecido após abrir empresa >20 e 21

QUERO UMA SMART TV!
LG QNED 55"
NESTA EDIÇÃO TEM CUPOM PARA CONCORRER >35



a TRIBUNA

R$ 6,00


Assinatura
Aponte o seu leitor de QR code ou ligue 3323-6333

VITÓRIA-ES | DOMINGO, 05 DE JANEIRO DE 2025 | ANO LXXXV | Nº 28.783 | FUNDADO EM 22/09/1938 | EDIÇÃO DE 48 PÁGINAS

Virar servidor é o maior desejo dos jovens, revela pesquisa

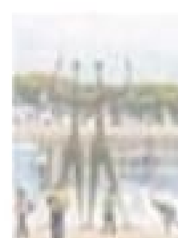
Estudar para concursos é o principal plano profissional para 63% das pessoas de até 24 anos no Estado, aponta levantamento. Autonomia e flexibilidade de horários são prioridades >22 e 23



PEDRO VALLS FEU ROSA
A cada 30 segundos morre uma criança vítima de malária mundo afora >19



MUNDO DIGITAL
Novas tendências para a segurança da informação nas organizações >26



COLUNA DO ESTADÃO
Projetos em reação ao 8 de Janeiro seguem emperrados na Câmara >29



OPINIÃO INTERNACIONAL
Brasil deve usar o Brics como meio de impulsionar temas ambientais >32



GILMAR FERREIRA
Permanência do atacante Vegetti no Vasco é a cada dia mais incerta >39

Como começar o ano cuidando da saúde mental >4


KADOJA FERNANDES/AT

Você sabe controlar as suas emoções? >8 e 9

MARIAMA FIGUEIREDO tem estratégias para evitar agir por impulso: “Aprendi a não sofrer por aquilo que não está sob meu controle”, diz a nutricionista

Aos 57 anos, médica descobre que é superdotada

Exame genético apontou alto desempenho cognitivo >6


FÁBIO NUNES/AT

Estreia em dose dupla no jornalismo da TV Tribuna/Band

Amanhã, Camargão comanda o Brasil Urgente ES, e Bruna Maria apresenta o Tribuna Manhã >12 e 13


DIVULGAÇÃO

Reportagem Especial



LEONE IGLESIAS/AT

Exercícios físicos

O farmacêutico bioquímico André Luiz Ignachitti, 60, mantém uma rotina de cuidados para garantir uma longevidade saudável. Entre as atividades indicadas por médicos, ele aponta que os exercícios físicos são os principais aliados da saúde. Há quase dois anos, ele passou a se dedicar ao tênis.

"O tênis é mais desafiador do que os outros esportes. Minha motivação é conquistar mais saúde e longevidade", revela.

BEM-ESTAR NA TERCEIRA IDADE

Dez atividades para melhorar a saúde de idosos

Exercícios físicos, leitura, oficinas de arte, jogos, aula de música e convívio familiar são algumas opções apontadas por especialistas

Jonathas Gomes

Envelhecer com qualidade de vida requer atenção à saúde e envolvimento em atividades sociais, culturais e esportivas.

Uma vida ativa, com uma rotina funcional e momentos de lazer, pode ser o caminho para a longevidade. Para favorecer o envelhecimento saudável, médicos indicam 10 atividades capazes de melhorar a saúde dos idosos.

Atividades que combinam estimulação física, social e cognitiva são as mais eficazes para o bem-estar do idoso, aponta o psiquiatra João Paulo Cirqueira. Caminhadas em grupo, ioga, tai chi chuan, oficinas de arte, aulas de música e participação em grupos comunitários estão entre as opções.

Ele exemplifica outras atividades benéficas. "Há evidências de que atividades que desafiam o cérebro, como a leitura, o quebra-cabeça e o aprendizado de novas habilidades, ajudam a criar uma 'reserva cognitiva' que pode retardar o início de condições como a demência. Além disso, a socialização é crucial para prevenir a depressão e a ansiedade".

O aspecto da socialização também é destacado pela geriatra Yara Nippes. A médica analisa que o pertencimento social pode contribuir para o bem-estar geral e para a capacidade cognitiva dos idosos.

"Encontrar pessoas com os mesmos interesses nos faz sentir pertencentes a um grupo e, assim, nos sentimos acolhidos, compreendidos e estimulados. Isso melhora a nossa capacidade cognitiva, o nosso humor e, por consequência, nos faz viver melhor e mais felizes".

Em um cenário de aumento de doenças crônicas, como um efeito do envelhecimento, os idosos são mais propensos a ter multimorbidades e a consumir mais medicamentos. É o que analisa a geriatra e presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia no Espírito Santo (SBGG-Regional Espírito Santo), Daniela Barbieri.

A médica enfatiza a importância dos exercícios físicos para a prevenção de comorbidades na terceira idade.

"Exercitando-se regularmente, podemos reduzir o número de medicamentos necessários para as doenças. Além disso, atingimos melhor as metas terapêuticas e aumentamos a autoestima e as sensações de capacidade e de bem-estar".

> "Há evidências de que atividades que desafiam o cérebro, como a leitura, ajudam a criar uma 'reserva cognitiva'"
>
> **João Paulo Cirqueira, psiquiatra**

FIQUE POR DENTRO

1 EXERCÍCIOS FÍSICOS

Os exercícios físicos, em geral, são fundamentais para o envelhecimento saudável, a prevenção de doenças crônicas e o equilíbrio mental.

2 MUSCULAÇÃO

A musculação melhora a postura, o equilíbrio, a coordenação e a autonomia dos idosos. Além disso, a prática fortalece os músculos e os ossos, o que contribui para a diminuição de dores e para o aumento do condicionamento físico.

3 ESPORTES COLETIVOS

Os esportes coletivos, como o futebol, o vôlei, o beach tennis e o futevôlei, por exemplo, oferecem oportunidade de socialização. Com o envelhecimento, a solidão pode se tornar um problema. Os esportes coletivos atuam na prevenção do isolamento e promovem o bem-estar.

4 LEITURA

A leitura amplia a visão de mundo, constrói repertório cultural, diminui a perda de memória e ajuda a retardar o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas.

5 JOGOS

Jogo da memória, caça-palavras, cartas, quebra-cabeça, paciência, jogos de tabuleiro e palavras cruzadas, por exemplo, são divertidos e úteis para prevenir o declínio cognitivo. Eles estimulam a mente e ajudam na manutenção de habilidades importantes, como a atenção e o raciocínio lógico.

6 OFICINAS DE ARTE

A arte estimula a imaginação, favorece o relaxamento, ajuda no equilíbrio das emoções, aguça a criatividade, promove a integração social e contribui para a autonomia da pessoa idosa. Desenho, pintura em tela, dança e teatro são algumas das práticas indicadas por médicos.

7 CAMINHADA OU CORRIDA

A caminhada e a corrida melhoram a circulação sanguínea, a capacidade cardíaca, o sono e, além disso, estimulam a perda de gordura.

8 IOGA

A ioga é uma prática que aumenta a flexibilidade, a força e a estabilidade. Por isso, é uma indicação para uma longevidade saudável. Idosos que praticam ioga tendem a diminuir a ansiedade e o estresse.

9 CONVÍVIO FAMILIAR

O convívio familiar constrói um senso de pertencimento, favorece a felicidade e promove um suporte emocional e social. Além da família, médicos aconselham que idosos façam amigos.

10 AULAS DE MÚSICA

Aprender a tocar um instrumento musical pode ser uma forma de socialização e de relaxamento . Além disso, novos hobbies estimulam a atividade mental.

Fonte: Especialistas consultados.

Eufrázio

Reportagem Especial

BEM-ESTAR NA TERCEIRA IDADE

Atitudes que ajudam na longevidade

O aumento da expectativa de vida já é uma realidade e impõe reflexões sobre os cuidados para garantir uma longevidade saudável. De acordo com médicos, o bem-estar e a saúde dos idosos depende de um conjunto de estratégias de saúde e de atitudes diante da vida.

Cada vez mais, a velhice pode ser vivenciada com alegria, prazer, diversão e autocuidado, analisa a médica psicogeriatra Maria Benedita Reis. Compreender que todas as fases da vida exigem adequações pode ser a chave para a felicidade, opina.

"Encontrar ou resgatar um sentido para a vida é fundamental, principalmente, na velhice. O autocuidado e a autogentileza são importantes para alcançarmos o bem-estar e a felicidade. É preciso compreender a vida como um fluxo cheio de mudanças, tanto no corpo quanto na mente".

A geriatra e presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia no Espírito Santo (SBGG-Regional Espírito Santo), Daniela Barbieri, enfatiza a importância de cultivar bons relacionamentos, praticar a espiritualidade e descobrir atividades prazerosas.

Ela defende que boas atitudes influenciam uma longevidade saudável e feliz.

"Ter um propósito é o que nos move como seres humanos. Se perdermos o objetivo em estarmos vivos, não há energia ou interesse no que está ao redor de nós. Ter um porquê e para quem, em qualquer idade, nos faz seguir com alegria".

> "Ter um porquê e para quem, em qualquer idade, nos faz seguir com alegria"
>
> **Daniela Barbieri, geriatra**

Os exercícios físicos melhoram o condicionamento, o funcionamento do coração e permitem que o sangue circule melhor por todo o corpo, beneficiando todos os órgãos, incluindo o cérebro.

É o que aponta o professor de Geriatria da Ufes Roni Chaim Mukamal. Para motivar o idoso a praticar exercícios, é essencial encontrar algo que ele goste, analisa o médico.

"Não vamos transformar um sedentário em um triatleta de uma vez. Ele pode começar com caminhadas ou, se possível, frequentar uma academia ou participar de grupos de atividades coletivas. O mais importante é encontrar algo que motive o paciente".

LEONE IGLESIAS/AT



Lazer garantido

A professora universitária Maria Tereza Amaral, de 64 anos, mantém uma rotina ativa e defende que as atividades de lazer são essenciais para a saúde mental.

"Conviver com os netos é uma das alegrias que eu vivo hoje. Eu acredito que o envelhecer pode ser criativo, repleto de projetos e recompensador. Cada pessoa reconhece as próprias vontades, e, no meu caso, acredito que a longevidade pode vir acompanhada de muitas vivências - muito além da 'caixinha' que costumam colocar os idosos".

> "É importante escutar os idosos, respeitar sua autonomia e incentivá-los a manter uma rotina que inclua socialização, exercícios e lazer. Devemos evitar infantilizá-los"
>
> **João Paulo Cirqueira, psiquiatra**

LEONE IGLESIAS/AT



Bem-estar

As caminhadas diárias na Praça dos Namorados, em Vitória, fazem parte das estratégias do aposentado Saturnino Meira, de 74 anos, para melhorar a mobilidade e as resistências física e cardiorrespiratória.

Ele conta que, regularmente, intercala a caminhada com corrida.

"É algo que me faz muito bem. Não gosto de fazer caminhada na esteira. Acho que o ambiente externo é mais convidativo".

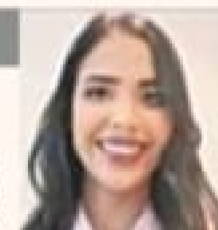


> "Precisamos nos afastar dos estereótipos de que a velhice é um período de limitações. Cada vez mais, essa fase pode ser vivenciada com alegria, prazer e diversão"
>
> **Maria Benedita Reis, psicogeriatra**



ANÁLISE

"Estratégias podem fortalecer a rede de apoio da pessoa idosa"



Talita Alves, psicóloga da Rede Meridional

"A perda do cônjuge com quem o idoso (a) esteve casado por anos, de amigos, o distanciamento de familiares, as mudanças de rotina com redução de atividades e as limitações físicas são alguns dos fatores que contribuem para o isolamento social e intensificam o sentimento de solidão em pessoas idosas.

Assim, elas tendem a diminuir a participação em atividades sociais, falar mais sobre o passado, expressar tristeza, o que somado a outros fatores, pode impactar a saúde mental.

Diante dessa situação, existem estratégias que podem fortalecer a rede de apoio da pessoa idosa. Além dos encontros presenciais, as redes sociais e videochamadas podem facilitar o contato, ao favorecer relacionamentos à distância.

Participar de grupos de apoio ou de grupos de interesse (para atividades físicas, dança, canto e ações sociais) proporciona um sentimento de pertencimento, que é importante para o desenvolvimento cognitivo e social.

Além do acompanhamento médico, alimentação saudável e a orientação com psicólogo também auxiliam na melhora da comunicação e estimulam a conexão com outras pessoas.

Essas estratégias favorecem a diminuição de estresse e de quadros depressivos para os idosos e se tornam fatores protetivos para a saúde mental e, consequentemente, para a saúde física. Esses cuidados são fundamentais para garantir uma longevidade mais feliz e saudável".

cuide-se bem

Veja como começar o ano cuidando da saúde mental

Boa alimentação, atividade física e espiritualidade estão entre os pilares para o equilíbrio, dizem especialistas

Camila Lima

Ansiedade foi a palavra do ano, em 2024, para a maioria dos brasileiros, segundo pesquisa conduzida pela Cause em parceria com o Instituto de Pesquisa Ideia e PiniOn. E essa escolha não foi à toa.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta o Brasil como o país mais ansioso do mundo. Mais de 18 milhões de brasileiros sofrem com transtornos de ansiedade, representando cerca de 9,3% da população. Mas, se no ano passado a palavra foi "ansiedade", este ano as coisas podem mudar.

O ano de 2025 está apenas começando e, segundo especialistas, agora é a hora de começar a cuidar da saúde mental. E não há receita mágica: boa alimentação, atividade física, boas horas de sono e espiritualidade estão entre os pilares para o equilíbrio.

"Temos um mundo cheio de transformações. A figura da família está mais fraca, as pessoas estão deixando de praticar a espiritualidade, a alimentação tem estado com muito metal pesado e produtos químicos, e estamos tendo quantidades de horas insuficientes de sono. São coisas básicas, que estão corrompidas", analisou a psiquiatra Letícia Mameri.

Para melhorar esses aspectos e, consequentemente, a saúde mental, Letícia orienta estabelecer metas realistas e fáceis de serem cumpridas. "Atividade física, leve a moderada, três a quatro vezes por semana, fazendo aquela que te dê prazer. Outra dica é traçar planos possíveis de serem executados, porque a mãe da frustração é a expectativa".

E não é preciso esperar a famosa "segunda-feira" para iniciar atividade física ou dieta, aconselha o psiquiatra Anderson Dondoni Lovatti.

Além das atividades e metas, o médico recomenda ainda boas noites de sono, já que, segundo estudos, a falta de sono pode ser um fator de risco ainda maior para ansiedade. "É importante evitar estimulantes, como café, para se manter acordado durante o dia. Também deve-se fazer uma boa higiene do sono, com bom preparo do ambiente, temperatura, luminosidade e sem barulho".

O médico aconselha ainda manter ativa uma crença e a espiritualidade. "É fundamental manter o otimismo, criar pensamentos positivos, além de gerenciar as emoções, conseguindo impor limites àquilo que podem deixar a pessoa disfuncional, seja no trabalho, relacionamento afetivo ou familiar", destaca.

PRINCÍPIO DE BURNOUT


LEONE IGLESIAS/AT

Horário de expediente reduzido

Há alguns meses, Rita Calistrato, de 63 anos, teve um princípio de burnout. Ela, que é representante comercial, precisou rever sua rotina e diversificar algumas atividades.

"Iniciei na academia, comecei a escrever um e-book e reduzi o horário para terminar o expediente. Meu escritório é em casa, então, quando chegava dos atendimentos nas lojas, ainda ficava no computador até as 2h da manhã", conta.

Rita, assim como o marido, Jeferson Calistrato, 60, que também é representante comercial, aderiu à terapia, além da academia e do acompanhamento com a nutróloga.

Uma das formas de eles aliviarem a tensão é olhando o mar, da varanda de casa. "Também busco pelo equilíbrio confiando em Deus, não me abalando com cargas negativas e nem pensando que as coisas darão errado", afirmou Rita.

SAIBA MAIS

Transtornos

Uma em cada oito pessoas no mundo vive com algum tipo de transtorno mental, segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

QUASE
60% DOS CASOS
SÃO DE ANSIEDADE (31%) E DEPRESSÃO (28,9%), CONDIÇÕES QUE CRESCERAM 26% E 28%, RESPECTIVAMENTE, DESDE A PANDEMIA DA COVID-19.

Como cuidar da saúde mental

1 Tire um tempo para você
> NO MEIO das obrigações diárias, é essencial fazer uma pausa. Descanse e reserve um tempo do seu dia para desfrutar de algo que lhe dê prazer: assistir a uma série, dar um passeio, ler um livro interessante ou dançar.

2 Cuide do corpo
> PRATICAR atividades físicas ajuda na liberação de substâncias no organismo que causam as sensações de bem-estar, conforto e melhoram o humor, além de fazer bem à saúde.
> LEMBRE-SE de dormir bem para descansar o corpo e a mente, além de se hidratar e manter uma alimentação equilibrada. Antes de dormir, evite usar o celular e aparelhos eletrônicos para ter uma noite mais tranquila.

3 Mantenha boas relações
> BUSQUE estar próximo das pessoas que você ama e te fazem bem, como família, amigos e amigas, mesmo que virtualmente. Os bons relacionamentos são fundamentais para a saúde mental e ajudam a fazer com que a vida tenha sentido.

4 Procure ajuda
> PRESTE atenção em você. Se estiver com dificuldades em lidar com as suas emoções, com a realidade desse momento ou com frustrações, procure ajuda profissional.

5 Crença
> ACREDITAR em algo maior, seja através da espiritualidade, fé religiosa ou outras formas de conexão, pode trazer conforto, resiliência e motivação, especialmente em momentos desafiadores.

Fonte: Ministério da Saúde, PUC-RS e pesquisa AT.

Amo a vida e quero viver muito mais!
O plano de saúde com os melhores hospitais do Estado
Hospitais com Acreditação em toda a Grande Vitória
Plantão cardiológico 24h
Plantão com neurologista 24h
Prontos-socorros em toda a Grande Vitória
Médicos de excelência reconhecida
Planos sem coparticipação
best senior
o melhor da vida é ter saúde
44
Os melhores hospitais do Estado
R$ 439,61*

Eufrázio

CADA VEZ
MAIS VOCÊ

TV TRIBUNA
AGORA É BAND.

















Eufrázio

"Aos 57 anos, descobri que sou superdotada"

A cirurgiã plástica Elodia Ávila conta que fez teste de QI para entender melhor o funcionamento da sua mente e teve a surpresa

Daniela Esperandio

Desenvolvimento intelectual acima da média e elevado grau de criatividade são características da superdotação, condição que faz parte da vida da cirurgiã plástica Elodia Ávila, de 60 anos.

Aceita na restrita ePiq Society, uma sociedade internacional que reúne pessoas inteligentes, ela só entendeu que tinha o quadro na fase adulta. "Descobri que era superdotada aos 57 anos. Foi uma surpresa", afirmou a médica, que tem um QI de 141 pontos.

Ela explicou que o diagnóstico surgiu por um acaso. "Uma amiga minha neurocirurgiã me falou de um teste de cognição mental superespecífico que ela havia feito recentemente e que avaliava as capacitações específicas de várias áreas cerebrais, e as limitações", contou.

"Fiz o teste para entender melhor o funcionamento da minha mente e saber quais seriam as minhas limitações, com a intenção de aprimorar o que precisasse".

Além de realizar o teste de QI supervisionado e cientificamente comprovado, Elodia também foi submetida a um exame genético do projeto GIP (Genetic Intelligence Project), que confirmou seu alto desempenho cognitivo.

Assim como Elodia, o psiquiatra João Paulo Cirqueira afirmou que é mais comum do que se imagina a descoberta da superdotação na fase adulta.

"Muitas pessoas chegam ao diagnóstico de superdotação na idade adulta porque não foram identificadas durante a infância. Isso ocorre por diferentes razões, como a falta de programas de identificação nas escolas, estereótipos que limitam o conceito de superdotação e até mesmo estratégias de camuflagem adotadas para se ajustar socialmente".

E as características da superdotação na infância são diferentes de quando a pessoa fica adulta? A neuropsicopedagoga Thais Cruz explicou.

"Podem variar de acordo com o contexto, mas há traços comuns que podem ser observados na infância e, muitas vezes, continuam ou se manifestam de maneiras diferentes na vida adulta que podem mudar em termos de expressão e intensidade", afirmou.

"No entanto, a forma como são vivenciadas tende a evoluir. Essas características podem ser agrupadas em três áreas principais: intelectual, emocional e comportamental", completou.

> "Muitas pessoas chegam ao diagnóstico na idade adulta porque não foram identificadas durante a infância"
>
> Elodia Ávila, 60, cirurgiã plástica



ELODIA ÁVILA também foi submetida a um exame genético que confirmou seu alto desempenho cognitivo

ELODIA ÁVILA **CIRURGIÃ PLÁSTICA**

"Sempre acordo com novas ideias"

A TRIBUNA Você mencionou que se sentia diferente desde a infância. O que é ser diferente?

ELODIA ÁVILA Diferente é entender as coisas só de observar. Não precisar ficar revendo muitas vezes algum conceito. Quando aprendo algo, procuro entender a lógica por trás das coisas. Ou seja, aprendo com muita facilidade e me aprofundo de tal forma que aplico o novo conceito e desenvolvo para outras áreas também.

> E como foi ser superdotada na infância?

Eu sempre ficava muito feliz e realizada quando aprendia algo e queria passar esses novos conhecimentos para meus amigos, mas muitos não entendiam ou não tinham interesse. Da mesma forma, outros assuntos que surgiam nas rodas de escola me entediavam. Eu convivia com meus amigos, mas não tinha uma interação mais profunda. Talvez seja o motivo de eu ter poucos amigos, infelizmente.

> Você é cirurgiã. Sua jornada nesta profissão foi fácil em questão acadêmica?

Só foi fácil a partir do momento em que me apaixonei pela profissão. Confesso que no começo, na área básica, ficava bem entediada com matérias como Estatística, Bioquímica ou Farmacologia. Mas era apaixonada por Anatomia.

Quando entrei na área clínica e encontrei a cirurgia, fiquei fascinada e, quando estagiei na cirurgia plástica, vi que era um campo maravilhoso. Conseguiria transformar grandes traumas em vidas renovadas. Vi um sentido maior e me apaixonei por medicina. A partir daí, foi muito mais fácil percorrer todos os anos de estudo até terminar a especialização.

> Você está se dedicando a pesquisas científicas sobre longevidade. Qual é seu objetivo?

Eu vivo uma longevidade saudável! Acredito que tem mais a ver com postura de vida do que com hábitos diários. Esse é um estudo que venho fazendo para entender até que ponto conseguimos mudar o nosso destino genético e comportamental para a promoção da longevidade saudável.

> Você tem planos de recomeçar a vida após os 60. Como assim?

A cada dia sempre acordo com novas ideias, novos projetos. Meu marido me segura muito (risos), pois estou sempre disposta a fazer algo novo, principalmente se implica em criar coisas novas.

OPINIÕES



> "Há traços comuns que podem ser observados na infância e, muitas vezes, continuam ou se manifestam de maneiras diferentes na vida adulta"
>
> Thaís Cruz, neuropsicopedagoga



> "Características típicas de superdotação podem ser confundidas com transtornos, como TDAH, dificultando o reconhecimento"
>
> João Paulo Cirqueira, psiquiatra

FIQUE POR DENTRO

Superdotação

> É UMA CONDIÇÃO do neurodesenvolvimento que se caracteriza por uma capacidade mental acima da média em uma ou mais áreas do conhecimento.

CARACTERÍSTICAS

> DE ACORDO COM o psiquiatra João Paulo Cirqueira, as principais características de uma pessoa superdotada incluem uma capacidade intelectual elevada, muitas vezes medida por um QI acima de 130.

> TAMBÉM são características aprendizado rápido e facilidade em compreender conceitos complexos, curiosidade intensa, pensamento criativo, sensibilidade emocional elevada e busca constante por excelência.

INFÂNCIA X FASE ADULTA

> NA INFÂNCIA, essas características frequentemente se manifestam como curiosidade insaciável, habilidades avançadas para a idade, forte interesse por temas específicos e, em alguns casos, dificuldade em se adaptar ao ambiente escolar tradicional.

> JÁ NA VIDA ADULTA, essas habilidades são canalizadas para áreas profissionais e pessoais, mas podem vir acompanhadas de desafios emocionais, como perfeccionismo, sensação de inadequação ou ansiedade existencial.



CRIANÇA superdotada: habilidades

> A FASE ADULTA também costuma trazer um desejo mais forte de propósito e realização.

DIAGNÓSTICO NA VIDA ADULTA

> SEGUNDO João Paulo Cirqueira, muitas pessoas chegam ao diagnóstico de superdotação na idade adulta porque não foram identificadas durante a infância.

> ISSO OCORRE por diferentes razões, como a falta de programas de identificação nas escolas, estereótipos que limitam o conceito de superdotação e até mesmo estratégias de camuflagem adotadas para se ajustar socialmente.

> ALÉM DISSO, ele pontuou que características típicas de superdotação, como alta sensibilidade, questionamentos intensos ou comportamento hiperfocado, podem ser confundidas com transtornos, como ansiedade ou TDAH, dificultando o reconhecimento.

Eufrázio

Adeus, ano velho.
Feliz Ano Coop!

cooperativas constroem um mundo melhor • cooperativas constroem um mundo melhor • cooperativas constroem

O cooperativismo recebeu um grande reconhecimento da ONU, que declarou 2025 como o **Ano Internacional das Cooperativas**.



Quer saber como as cooperativas contribuem para a construção de um mundo melhor?

Confira no QR Code!




SistemaOCB/ES somoscoop

COMPORTAMENTO

Você sabe controlar as suas emoções?

Sobrecarga de informações e alta exigência social e profissional tornam desafiador o equilíbrio emocional, dizem especialistas

Camila Lima

Alegria, tristeza, raiva, amor... As emoções fazem parte da experiência humana. Quem nunca se sentiu culpado por alguma atitude tomada no calor do momento ou por ter "explodido" em alguma situação?

Quando você pensa no seu dia a dia, está no comando das suas emoções ou elas que controlam você? Será que é correto "controlar" esses sentimentos?

A psicóloga Helena Lorencini explica que na psicologia o termo "controle" das emoções não tem sido usado, mas sim regulação das emoções.

"Emoções são reações fisiológicas involuntárias esperadas do nosso organismo mediante algum contexto, por isso não podem ser evitadas de serem sentidas; mas podemos administrá-las".

A regulação emocional pode ser definida, segundo a psicóloga Izabelli Pancieri Cruz, como a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções de maneira saudável, evitando que elas dominem ou prejudiquem o bem-estar.

"Trata-se de um processo ativo e deliberado, no qual a pessoa faz uma escolha consciente sobre como reagir diante de emoções desconfortáveis ou intensas", explica.

A psicóloga Natalia Oliveira analisa que, na atualidade, a sobrecarga de informações e a alta exigência social e profissional têm tornado desafiador o desenvolvimento do equilíbrio emocional.

"Desenvolver o autoconhecimento é fundamental para lidar melhor com as emoções. Conhecer padrões, reações e o que sente ajudará a pessoa a identificar os fatores que desencadeiam o descontrole".

Até mesmo o excesso de estímulos digitais, que levam algumas pessoas a idealizarem vidas irreais e se exporem a notícias negativas, segundo avaliação da psicóloga Lívia Fraga Ferrão, tem dificultado o bom equilíbrio emocional.

Respiração profunda, relaxamento, momentos de lazer, contato com a natureza, atividade física e psicoterapia ajudam no gerenciamento saudável das emoções.

> "Conhecer o que sente ajudará a pessoa a identificar os fatores que desencadeiam o descontrole"
>
> **Natalia Oliveira, psicóloga**



KADIDJA FERNANDES/AT

"Paro e penso, oro e peço direção a Deus"

Para manter o controle emocional, a nutricionista Mariama Carneiro Figueiredo, de 32 anos, afirma que dá aquela "respirada funda". "Gosto sempre de lembrar quem eu sou e o que realmente importa para mim. Acho que a minha personalidade já é de uma pessoa mais controlada. Por exemplo, eu nunca fui de chorar em público, independente da situação. Na minha cabeça, isso era um sinal de fraqueza, hoje em dia eu já entendo que não é assim", revela.

Mariama também diz evitar agir por impulso. "Paro e penso, oro e peço direção a Deus para que eu retome o controle da situação. Procuro ser o mais racional possível. Com o tempo, eu aprendi a não sofrer por aquilo que não está sob meu controle, e o que depende de mim eu resolvo".

VEJA SE VOCÊ SABE CONTROLAR SUAS EMOÇÕES

Seja sincero (a) e responda:

1 Quando você se sente frustrado ou irritado, consegue perceber e identificar rapidamente a emoção que está sentindo?

( ) Sim
( ) Em parte
( ) Não



2 Quando está estressado, você consegue diminuir a intensidade da emoção rapidamente, com alguma técnica de relaxamento ou respiração?

( ) Sim
( ) Em parte
( ) Não

3 Você é capaz de pensar claramente antes de reagir quando se sente muito emocional, como, por exemplo, quando está com raiva ou triste?

( ) Sim
( ) Em parte
( ) Não

4 Quando sente uma emoção negativa, você tem facilidade em falar sobre ela com os outros, sem medo de ser julgado?

( ) Sim
( ) Em parte
( ) Não

5 Você consegue manter o controle emocional quando algo inesperado e negativo acontece, como um atraso no trabalho ou um imprevisto no seu dia?

( ) Sim
( ) Em parte
( ) Não

6 Quando você está em uma situação de conflito, seja no trabalho ou em casa, consegue evitar que suas emoções dominem a conversa?

( ) Sim
( ) Em parte
( ) Não

7 Você consegue manter a calma e agir racionalmente mesmo quando sente emoções intensas, como ansiedade ou raiva?

( ) Sim ( ) Em parte ( ) Não

8 Você reconhece que suas emoções podem influenciar seu comportamento e tenta regular isso para evitar reações impulsivas?

( ) Sim
( ) Em parte
( ) Não

9 Quando você se sente triste ou desanimado, consegue encontrar uma forma saudável de lidar com essa emoção, como praticar uma atividade prazerosa ou conversar com alguém de confiança?

( ) Sim
( ) Em parte
( ) Não

10 Você tem facilidade em identificar quando suas emoções estão afetando sua saúde física, como insônia, dores no corpo ou problemas digestivos?

( ) Sim
( ) Em parte
( ) Não

RESULTADO

ENTRE 25 E 30 PONTOS

Você tem um bom controle emocional e sabe como gerenciar suas emoções de forma eficaz na maioria das situações. Continue praticando e mantendo esse equilíbrio!

ENTRE 15 E 24 PONTOS

Você tem consciência sobre as suas emoções, mas ainda pode melhorar em alguns aspectos. Com mais prática em estratégias de regulação emocional, você pode aprimorar ainda mais seu controle emocional.

ENTRE 0 E 14 PONTOS

Seu controle emocional precisa de mais atenção. Trabalhar a regulação emocional de forma mais consistente pode trazer grandes benefícios para sua saúde e bem-estar. Considerar a busca por apoio psicológico pode ser um passo importante.

> "Com a regulação emocional, passamos a usar a nossa razão e consciência para responder às emoções de forma equilibrada"
>
> IZABELLI PANCIERI, psicóloga



Fonte: Teste criado por Izabelli Pancieri Cruz, psicóloga.

Eufrázio

COMPORTAMENTO

Sentimento não deve ser reprimido

Há quem pense que sentimentos intensos, como a raiva, devem ser reprimidos. Só que o equilíbrio emocional, segundo especialistas, não diz respeito a sufocar emoções.

A psicóloga Lívia Fraga Ferrão explica que o controle das emoções fala sobre identificar a emoção, processá-la e lidar com ela de maneira saudável.

"Quando tentamos reprimir uma emoção, estamos fazendo um processo bem diferente, de tentar ignorar que ela existe ou fingir que nada aconteceu. Não é saudável reprimir nossas emoções, precisamos entender o que elas sinalizam para conseguirmos agir de maneira assertiva".

A repressão emocional geralmente ocorre quando o indivíduo não se sente seguro para vivenciar ou expressar determinadas emoções, muitas vezes devido ao medo de julgamento, acreditando que tal emoção seja inaceitável ou "errada", destaca a psicóloga Izabelli Pancieri.

Mas reprimir não é o melhor caminho, afirma a psicóloga Natalia Oliveira. "O mais viável é aprender a lidar com o que se sente de forma saudável, encontrando um equilíbrio entre expressar as emoções e não se deixar dominar por impulsos".

A pessoa que reprime suas emoções, diz a psicóloga Helena Lorencini, não dá espaço para sentir e não reflete sobre suas necessidades emocionais.

Reprimir emoções significa, segundo a psicóloga Marília Zanette, da Bluzz Saúde, ignorá-las ou suprimi-las sem lidar com sua causa, o que pode gerar efeitos negativos, como estresse, ansiedade e explosões emocionais futuras.

"Em vez disso, o ideal é controlar as emoções, ou seja, reconhecê-las, compreendê-las e expressá-las de forma adequada.

No caso de processar sentimentos ruins, Marília orienta que, para esses casos, o primeiro passo é identificar o sentimento e a situação que os desencadearam.

"Todo sentimento é influenciado por um pensamento, por isso, identifique-o".

Dar um nome à emoção, aconselha a psicóloga Lívia Fraga Ferrão, também ajuda a entender o que está sentindo e faz com que a pessoa possa se expressar com mais clareza.

"Vale lembrar que em muitas situações é importante a pessoa buscar auxílio de profissional da psicologia para ajudá-la a lidar melhor com as suas próprias emoções e superar momentos desafiadores", destaca.


KADIDJA FERNANDES/AT

Humor para aliviar estresse

A esteticista Yandra Zaban, de 48 anos, conta que, entre as técnicas para manter o controle emocional, usa a razão nos momentos caóticos. "Esse é um processo de amadurecimento. Existem muitas situações que exigem controle emocional, principalmente quando a segurança de outra pessoa depende de nós. Procuro olhar a situação de forma realista, ainda que seja difícil, mas a esperança e a fé são ótimas aliadas. O humor, diante das situações difíceis, também ajuda muito e alivia o estresse".

Um lugar onde ela se refugia é na natureza. "A natureza é o lugar onde consigo parar a mente e zerar os pensamentos", afirma.

Equilíbrio emocional reduz até dor crônica

As emoções podem afetar até mesmo a saúde do corpo. Reprimir emoções, por exemplo, pode levar a muitas doenças de cunho emocional, como gastrite nervosa, dores de cabeça, e quadros de ansiedade e depressão, alerta a psicóloga Helena Lorencini.

Estudos recentes indicam, de acordo com a psicóloga Izabelli Pancieri, que o processo de regulação emocional tem um papel fundamental no manejo e na redução da dor crônica.

"Dessa forma, quando há uma integração eficaz entre cuidados emocionais e físicos, conseguimos processar as emoções de maneira saudável, mantendo um equilíbrio para o corpo e, consequentemente, prevenindo o desenvolvimento de doenças".

DIVULGAÇÃO

HELENA Lorencini: saúde



"Aprender a lidar com as emoções te ajuda a se sentir mais confortável com você mesmo. Ajuda nas relações, na tomada de decisões e redução de estresse e ansiedade"

NATALIA OLIVEIRA, psicóloga



"Identifique e aceite suas emoções sem julgá-las, para assim conseguir lidar com elas da melhor forma"

MARÍLIA ZANETTE, psicóloga



"Uma atitude que pode ajudar no controle emocional envolve melhorar o autoconhecimento, para que a pessoa se torne capaz de identificar as próprias emoções"

LÍVIA FRAGA FERRÃO, psicóloga




ATITUDES QUE AJUDAM A CONTROLAR AS EMOÇÕES

1 Reconheça o que sente
> **IDENTIFIQUE E** aceite suas emoções sem julgá-las, para assim conseguir lidar com elas da melhor forma.

2 Pratique a respiração consciente
> **AJUSTAR** as emoções começa pelo restabelecimento corporal, e a respiração é uma ferramenta poderosa para isso.
> **DICA:** Inspire profundamente pelo nariz por aproximadamente 4 segundos, segure o ar por 2 segundos e expire lentamente pela boca por 6 segundos. Esse padrão desacelera o sistema nervoso, reduzindo a intensidade emocional e dando mais clareza em como agir.

3 Reflita antes de reagir
> **QUESTIONE** a origem e a lógica dos seus sentimentos e se está coerente com como você gostaria de agir.
> **REFLITA** sobre maneiras de responder aos problemas de forma conectada com seus valores pessoais, onde suas atitudes se aproximem da pessoa que você gosta de ser; sempre tentando ser assertivo – nem passivo e nem agressivo.

4 Cuide do corpo e da mente
> **HÁBITOS** saudáveis, como boa alimentação, sono adequado, atividade física e lazer ajudam no autoconhecimento físico e mental.
> **UMA BOA** noite de sono ajuda a regular as emoções e a melhorar a capacidade de lidar com estresse.

5 Procure apoio
> **CONVERSE** com pessoas de confiança ou busque ajuda profissional.
> **O APOIO** de amigos e familiares é fundamental para o bem-estar emocional.

6 Desenvolva a autocompaixão
> **TRATE** a si mesmo com gentileza em momentos difíceis.

7 Aceite as emoções
> **ACEITE** as emoções desconfortáveis, pois cada uma é importante e possui uma função. Por exemplo: quando a pessoa está triste, geralmente fica mais introspectiva, cenário ideal para que reflexões importantes aconteçam.

8 Vida equilibrada
> **TENHA** uma vida equilibrada, com sono de qualidade, atividade física, prática de meditação ou ioga.

9 Estabeleça limites
> **APRENDA** a dizer não e a estabelecer limites saudáveis para evitar o sobrecarregamento emocional.

10 Mantenha um diário emocional
> **REGISTRE** pensamentos e sentimentos para identificar padrões e desencadeadores.







Fonte: Psicólogas Marília Zanette, Natalia Oliveira, Helena Lorencini e pesquisa AT.

Eufrázio

FOTOS: LEONE IGLESIAS/AT



ALGUMAS fantasias que estão sendo vendidas nas escolas de samba para o Carnaval 2025

Fantasias para brilhar no Carnaval já estão à venda

Elas custam entre R$ 80 e R$ 300 cada. Tem escola que oferece desconto para compras em grupos e ainda parcela em 3 vezes

Fernanda Coutinho

Com valores que vão de R$ 80 a R$ 300 cada, as fantasias para o desfile das escolas de samba do Grupo Especial do Carnaval de Vitória estão à venda, sendo que algumas agremiações já estão com alas esgotadas.

Para ajudar os foliões a brilhar no Sambão do Povo, **A Tribuna** preparou um guia com valores e contatos para a compra.

A Mocidade Unida da Glória (MUG), campeã do ano passado, vem com o enredo "O guerreiro da capa encarnada, Jorge do povo brasileiro", em homenagem a São Jorge. De acordo com o diretor Patrick Rocha, restam poucas fantasias.

"São pouquíssimas unidades. Agora que a gente vende para grupo tradicional da escola, que compra uma ala inteira, foliões que são clientes fidelizados da MUG já estão se mobilizando para comprar", afirma.

As fantasias variam de R$ 250 a R$ 300, com parcelamento em até três vezes nos cartões.

Cahe Rodrigues, carnavalesco da Boa Vista, conta que o enredo "Os olhos do mundo: assombros de Sebastião Salgado", em homenagem ao fotógrafo mineiro Sebastião Salgado, vai trazer muitas cores vivas e alas em preto e branco, em referência ao trabalho de Salgado.

"Para homenageá-lo, vamos apostar na grandiosidade de sua história. Vamos retratar a visão do fotógrafo, seu olhar. Por mais que a impressão das fotos seja em preto e branco, não foi assim que ele enxergou as imagens", diz Cahe.

Os valores são: à vista, R$ 225; parcelado, R$ 250, em até três vezes. E, para grupos acima de cinco fantasias (à vista), sai a R$ 200 cada.

> "Agora que a gente vende para grupo tradicional da escola, que compra ala inteira, foliões já estão se mobilizando"
>
> **Patrick Rocha, diretor da MUG**

A Unidos da Piedade vem com o enredo "Ibeji", que são os orixás protetores das crianças.

Foliões pagam R$ 150. Já moradores das comunidades que compõem o território da escola pagam R$ 80, mesmo valor das alas coreografadas.

Segundo o carnavalesco Osvaldo Garcia, a Novo Império vai abordar a vida noturna e boêmia de Vitória, como um elemento de histórias, folclore e cultura.

A Imperatriz do Forte vai homenagear Luanda. O carnavalesco Rodrigo Meiners prepara um desfile colorido para receber os primeiros raios de sol da manhã do domingo.



A TODO VAPOR!

Plumas e paetês na Boa Vista

Plumas, paetês, organza. Nas mãos das irmãs Marilze, 60, Milena, 46 anos, e Clebia Falcão, 59, os adereços dão um toque especial nas fantasias da Boa Vista.

Clebia diz que a produção, iniciada há um mês, está a todo vapor.

"Somos aderecistas, montamos a parte da fantasia com as partes que não precisam de costura. Pegamos quatro alas para fazer", revela.

Ela diz que ajudar a escola é uma alegria. "A gente trabalha, mas na avenida o cansaço vai embora".

SAIBA MAIS

Ordem dos desfiles

Grupo Especial – 22 de fevereiro

- UNIDOS de Jucutuquara.
- CHEGOU o Que Faltava.
- UNIDOS da Piedade.
- MOCIDADE Unida da Glória (MUG).
- NOVO Império.
- INDEPENDENTE de Boa Vista.
- IMPERATRIZ do Forte.

ARQUIVO/AT



UNIDOS de Jucutuquara: 1ª a desfilar

ESCOLAS DE SAMBA

Unidos de Jucutuquara

- **ENREDO:** "Pulsar da vida", que vai explorar as emoções.
- **HÁ NOVE** alas com fantasias disponíveis para a venda.
- **VALOR À VISTA:** R$ 250 cada.
- **VALOR PARA GRUPOS** acima de 10 pessoas: R$ 200.
- **CONTATO:** Paula Capovilla - (27) 99975-0123

Chegou o que Faltava

- **ENREDO:** "Da lama sai muito barulho", com referências ao manguezal de Goiabeiras e região.
- **VALOR ÚNICO:** R$ 250, cada.
- **VALOR PARA GRUPOS** com cinco pessoas ou mais: R$ 225, cada.
- **CONTATO:** Rislany - (27) 99875-3669.

Unidos da Piedade

- **ENREDO:** "Ibeji", que são os orixás protetores das crianças.
- **VALORES** para foliões: R$ 150.
- **VALORES** para moradores das comunidades que compõem o território da escola, bairros como Piedade, Fonte Grande, Moscoso, Centro, Santa Clara, Capixaba e adjacências: R$ 80.
- **VALORES** para alas coreografadas: R$ 80.
- **CONTATO:** Yasmin Eduardo - (27) 99758-5885.

Mocidade Unida da Glória (MUG)

- **ENREDO:** "O guerreiro da capa encarnada, Jorge do povo brasileiro", em homenagem a São Jorge.
- **O VALOR:** R$ 250 a R$ 300. Parcelamento em até 3 vezes nos cartões.
- **CONTATO:** Michele Spalenza - no Whatsapp (27) 99976-6936.

Novo Império

- **ENREDO:** "As voltas que a vida dá", sobre a vida boêmia em Vitória, nos anos 1930 e 50.
- **VALOR INDIVIDUAL:** R$ 200, cada.
- **VALOR** para grupo de no mínimo 10 pessoas: R$ 180, cada.
- **ALA FECHADA:** R$ 160, cada.
- **CONTATO:** Cláudia Hoffman - (27) 98122-0214.

Independente de Boa Vista

- **ENREDO:** "Os olhos do mundo: Assombros de Sebastião Salgado".
- **ALGUMAS** alas estão esgotadas.
- **VALOR À VISTA:** R$ 225.
- **VALOR PARCELADO:** R$ 250, dividido em até 3 vezes.
- **VALOR PARA GRUPOS** acima de 5 fantasias (à vista): R$ 200 cada.
- **CONTATO:** Gisely - pelo WhatsApp (27) 99925-1116.

Imperatriz do Forte

- **ENREDO:** "Só quem sabe onde é Luanda, saberá lhe dar valor", sobre influência afro-brasileira.
- **TEM UM TOTAL** de 20 alas, sendo 10 comerciais.
- **VALOR À VISTA:** R$ 130 (individual).
- **VALOR PARA GRUPOS ACIMA DE 5 PESSOAS:** R$ 100.
- **PAGAMENTO:** Dinheiro, cartão, e Pix.
- **CONTATO:** Daiany Birscene - (27) 98873-2509.

Fonte: Agremiações e pesquisa AT.

Eufrázio

Brasileira agora é a mulher mais velha do mundo

Aos 116 anos, a gaúcha Inah Lucas, que é freira, mantém uma rotina com horários fixos para acordar, se alimentar e rezar

FOTOS: DIVULGAÇÃO/ LONGEVIQUEST



INAH CANABARRO LUCAS VIVE na casa da Congregação Irmãs Teresianas do Brasil, em Porto Alegre (RS)

PORTO ALEGRE

A gaúcha Inah Canabarro Lucas se tornou a pessoa mais velha no mundo, de acordo com o site da LongeviQuest, grupo de pesquisadores que afirma ser referência no monitoramento e no mapeamento de supercentenários pelo mundo.

Ela nasceu em 8 de junho de 1908 na cidade de São Francisco de Assis, na Região Central do Rio Grande do Sul – tem 116 anos.

O primeiro lugar foi ocupado pela japonesa Tomiko Itooka até 29 de dezembro de 2024, quando faleceu aos 116 anos. O anúncio foi feito ontem pela prefeitura da cidade onde ela residia, Ashiya.

Inah vive na casa da Congregação Irmãs Teresianas do Brasil, em Porto Alegre, e adora sua rotina. Em 1º de outubro de 2024, quando é celebrado o Dia do Idoso, levou com bom humor quando foi perguntada sobre a sua idade. "Poucos anos. 116".

Segundo a biografia dela no site da LongeviQuest, ela teve seis irmãos e começou a sua jornada religiosa aos 16 anos no internato Santa Tereza de Jesus, em Santana do Livramento, na Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul.

Mais tarde, ela se mudou para Montevidéu, no Uruguai, onde, em 27 de dezembro de 1928, fez seus votos e se tornou freira.

Em 1930, Inah voltou ao Brasil para ensinar português e matemática em uma escola de Tijuca, no Rio de Janeiro. No começo dos anos 40, retornou a Santana do Livramento, onde continuou lecionando.

Em 2018, quando se aproximava o seu aniversário de 110 anos, ela recebeu uma bênção apostólica do Papa Francisco. A bênção veio acompanhada de um certificado que Inah orgulhosamente exibe onde reside.

Em entrevista ao "Bom Dia Rio Grande", familiares e amigos que convivem com Inah contaram que ela não escuta nem enxerga tão bem, mas que gosta de manter sua rotina diariamente — mesmo horário para acordar, comer, dormir e rezar.

O segredo da longevidade?

"Eu acho que uma determinação de vida e de dedicação aos outros. E à espiritualidade", disse Kleber Vieira Canabarro Lucas, sobrinho da religiosa.

HOMEM

Além da irmã Inah Canabarro Lucas, o Brasil também tem o homem mais velho do mundo.

O cearense João Marinho Neto, de 112 anos, foi confirmado como o homem mais velho do mundo pelo Guinness World Records.

O marco aconteceu após a morte do britânico John Tinniswood, também aos 112 anos.

COMO A CHECAGEM É FEITA

- **A LONGEVIQUEST** é uma organização com mais de 110 anos de pesquisas na área da longevidade.
- **ELA AFIRMA SER REFERÊNCIA** no monitoramento e no mapeamento de supercentenários e é formada por pesquisadores de todo o mundo. Tem como parceira a European Supercentenarian Organisation (ESO).
- **INTERESSADOS** em terem a validação do grupo precisam submeter documentos para avaliação.
- **PARA SER ELEGÍVEL**, o supercentenário precisa ter, no mínimo, 108 anos, e passar por uma primeira análise que é feita por um pesquisador vinculado ou por uma organização credenciada ao LongeviQuest.
- **DEPOIS DISSO**, precisa encaminhar ao órgão documentos de diferentes períodos da vida: infância, juventude, fase adulta e velhice.

Fonte: LongeviQuest.

Quem era a pessoa mais velha do mundo?

Tomiko Itooka praticava vôlei na escola, trabalhou em uma fábrica têxtil na Coreia do Sul e teve duas filhas e dois filhos. A japonesa de 116 anos tinha gosto por escalar montanhas e até mesmo escalou o Monte Ontake (altitude de 3 mil metros) duas vezes, de acordo com a imprensa internacional.



TEMPO NA GRANDE VITÓRIA

HOJE
PROBABILIDADE DE CHUVA 90%
MÁXIMA 30º
MÍNIMA 22º
Sol com nebulosidade e chuva de 35,4mm

AMANHÃ
PROBABILIDADE DE CHUVA 90%
MÁXIMA 29º
MÍNIMA 22º
Sol com nebulosidade e chuva de 25,3mm

TERÇA-FEIRA
PROBABILIDADE DE CHUVA 95%
MÁXIMA 28º
MÍNIMA 22º
Sol com nebulosidade e chuva de 39,3mm

FASES DA LUA

NOVA ATÉ HOJE	CRESCENTE DE 6/01 A 12/01
CHEIA DE 13/01 A 20/01	MINGUANTE DE 21/01 A 28/01

AS MARÉS

PORTO DE VITÓRIA

ALTA	BAIXA
7h33 (1,3m)	1h23 (0,3m)
20h04 (1,3m)	13h40 (0,3m)

PORTO DE TUBARÃO

ALTA	BAIXA
7h31 (1,3m)	1h21 (0,3m)
20h02 (1,3m)	13h38 (0,3m)

SOL

NASCENTE 5h06
POENTE 18h25

Fonte: Climatempo e Marinha do Brasil

16h00
10.JAN
P12 PARADOR INTERNACIONAL GUARAPARI
2025
VENDAS ON-LINE
brasilticket.com.br
JORGE E MATEUS
DILSINHO
APOIO
Rede Tribuna

Eufrázio

ESTREIA EM DOSE DUPLA

"Fecha comigo que eu estou fechado contigo!"

Afirmação é do apresentador Douglas Camargo, o Camargão, que estreia amanhã o **Brasil Urgente ES**, na **TV Tribuna/Band**

FÁBIO NUNES/AT



COMANDADO POR CAMARGÃO, o Brasil Urgente ES irá ao ar de segunda a sexta-feira, das 17h30 às 18h50

Eliane Proscholdt

Está chegando a hora de estreias em dose dupla no jornalismo da **TV Tribuna/Band**. É amanhã, no canal 7.1.

Quem abre a programação local é a apresentadora Bruna Maria, no programa **Tribuna Manhã**, no horário matinal (das 8h15 às 9h).

O segundo programa inédito é o **Brasil Urgente ES**, comandado pelo apresentador Douglas Camargo, o Camargão, das 17h30 às 18h50, ambos de segunda a sexta-feira.

Recentemente, Douglas Camargo recebeu até uma mensagem do apresentador Joel Datena, do programa nacional **Brasil Urgente**, da **Band**, que disse: "Cada vez mais eu quero contar com a audiência de vocês aqui no **Brasil Urgente** nacional, e também quero contar com vocês na edição local aí, com o Camargão, que vai arrebentar a boca do balão, com notícia, informação, um bom bate-papo e agilidade. Ou seja, a fórmula Brasil Urgente".

Camargão contou que ficou surpreso e feliz em receber a mensagem e revelou que deseja conhecê-lo pessoalmente. Essa e outras revelações podem ser conferidas em uma entrevista que o apresentador concedeu à reportagem de **A Tribuna**, onde fez um convite para lá de especial: "Fecha comigo que eu estou fechado contigo!".

A TRIBUNA – O que o público pode esperar do Brasil Urgente ES **a partir de amanhã?**

DOUGLAS CAMARGO – Se é urgente está aqui no **Brasil Urgente ES**. Junto com a nossa equipe de jornalismo estamos produzindo reportagens especiais e exclusivas. A gente também vai estar mais próximo das comunidades, acompanhando mais de perto a realidade das pessoas, de factuais do dia, com as notícias policiais, o que impacta diretamente na vida do capixaba.

Por ser um horário de volta para casa, a gente também vai trazer o panorama do trânsito para quem está em casa acompanhando a nossa programação enquanto espera o marido, a esposa e os filhos da escola.

> "Eu quero convidar todo mundo. Você que acompanha o Camargão há bastante tempo na TV, liga na TV Tribuna!"

São muitas novidades que poderão ser conferidas a partir de segunda-feira (amanhã) na telinha da **TV Tribuna/Band**.

> Vamos falar um pouquinho de você? Quem é Camargão?

Bem, eu sou o caçula de mais dois irmãos. Eu sou filho de um engenheiro químico e de uma dona de casa. Nasci e fui criado na cidade de Guaratinguetá, no interior de São Paulo, na região do Vale do Paraíba. Lá, eu estudei e fiz a minha faculdade de Jornalismo.

> Por que escolheu essa profissão?

Sempre fui muito apaixonado por comunicação. Aquela região onde eu morei ali, no Vale do Paraíba, tem um circuito religioso muito forte e com veiculos de comunicação muito fortes também, como a TV Canção Nova, a Rádio Aparecida, a TV Aparecida e outros. E eu, desde muito pequeno, fiz parte de coisas da igreja e tudo o que eu me envolvia se referia à comunicação.

Quando eu tinha 11 anos, o padre da igreja que eu participava na cidade de Lorena, também no interior de São Paulo, resolveu abrir uma rádio na igreja e eu fui um dos escolhidos para fazer um programa em uma rádio comunitária que estava em processo de legalização.

Essa rádio ficou cerca de dois, três anos no ar, mas não conseguiu legalizar e precisou ser fechada para não ter problemas. A partir daí, eu queria continuar na comunicação, mas não sabia como.

> "A gente vai estar mais próximo das comunidades, acompanhando mais de perto a realidade das pessoas"

> E como continuou?

Lembro que o meu pai estava se aposentando e tinha recebido um dinheirinho. Então, pedi a ele para comprar duas caixas de som e um equipamento porque eu queria fazer aquelas propagandas nas portas das lojas. Com 12 para 13 anos comecei a fazer propagandas nas portas das lojas. Eu estudava pela manhã e à tarde fazia as propagandas, o que chamou a atenção do dono de uma rádio.

Inicialmente, comecei a trabalhar de graça, atendia telefone e depois comecei a fazer participações no jornal. Quando fui chegando perto dos 18 anos, esse dono da rádio falou que eu só iria continuar trabalhando lá se eu fizesse uma faculdade de Comunicação. Fiz e acabei me encontrando no jornalismo e na televisão.

> Por que escolheu o Espírito Santo para seguir carreira?

Eu vim pra cá por intermédio de uma amiga jornalista que trabalhava em uma emissora em Cachoeiro de Itapemirim. Eu trabalhava em três empregos em São Paulo: na prefeitura, na faculdade e na TV Aparecida, e queria mudar de ares. Em 2007, eu vim pra cá onde estou e, em 2023, cheguei na **TV Tribuna**, onde posso dizer que me sinto em casa. É uma honra fazer parte desse momento de transição.

Está sendo muito prazeroso ver nos olhos de todos a alegria de ter novos programas sendo lançados, de pessoas novas chegando.

> Sobre a estreia do Brasil Urgente ES**, qual o recado que deixa para o público?**

Eu quero convidar todo mundo. Você que acompanha o Camargão há bastante tempo na TV, liga a sua televisão na **TV Tribuna**, canal 7.1.

> Está nervoso para a estreia?

Um pouquinho. Sempre dá um friozinho na barriga, mas Deus está no comando e dará tudo certo. A gente se encontra. Fecha comigo que eu estou fechado contigo!

ACERVO PESSOAL



DOUGLAS CAMARGO em seu primeiro trabalho na televisão, na TV Aparecida, em São Paulo, ao lado da cantora Wanessa Camargo

FIQUE DE OLHO

Programação local

De segunda a sexta

Tribuna Manhã

Com apresentação de Bruna Maria, o programa será o seu companheiro no começo do dia, levando temas de prestação de serviços, saúde, educação financeira, economia doméstica, cultura, entretenimento e culinária, entre outros.

CONFIRA O HORÁRIO

> DAS 8H15 ÀS 9H, a partir de amanhã.

Tribuna Notícias Primeira Edição (TN1)

O telejornal do horário do almoço, com anos de parceria com o amigos do TN, terá a dobradinha Douglas Camargo, o Camargão, e George Bitti. Além da exibição no canal 7.1, haverá transmissão em tempo real no canal Tribuna Online no YouTube, e nas redes sociais.

CONFIRA O HORÁRIO

> DAS 12H ÀS 14H30.

Brasil Urgente ES

Com apresentação de Douglas Camargo, a **TV Tribuna** vai exibir o programa **Brasil Urgente ES**, que é uma extensão local do programa da **Band** comandado pelo apresentador Joel Datena.

CONFIRA O HORÁRIO

> DAS 17H30 ÀS 18H50, a partir de amanhã.

Tribuna Notícias Segunda Edição (TN2)

O **TN2** contempla todas as editorias. É apresentado por Isabela Vidal, que ainda "bate-bola" com o comentarista de esportes Humberto Gomes. A edição pode ser acompanhada ao vivo por meio do canal Tribuna Online no YouTube.

CONFIRA O HORÁRIO

> DAS 18H50 ÀS 19H20.

KADIJA FERNANDES/AT - 26/06/2024



GEORGE BITTI: dobradinha

Minuto TN

Pelo menos cinco vezes ao dia, Manoela Machado e Luiza Daher vão apresentar as principais notícias do dia, de forma rápida e objetiva.

Aos sábados

Minuto TN Especial de Sábado

O programa vai trazer um resumo dos principais assuntos que foram destaque na semana e contar com uma entrevista especial.

CONFIRA OS HORÁRIO:

Das 11h30 ao meio-dia.

Eufrázio

ESTREIA EM DOSE DUPLA

Programa para começar o dia bem informado

Tribuna Manhã, com Bruna Maria, estreia amanhã às 8h15 e vai falar sobre serviços, saúde e outros temas, com formato interativo

"A partir da próxima segunda-feira (amanhã), o capixaba poderá contar com o **Tribuna Manhã** para começar o dia leve e bem informado. A nossa expectativa é enorme em poder entrar na casa de cada um de vocês".

É com essa mensagem que Bruna Maria fala sobre a estreia do novo programa da **TV Tribuna/Band,** que será exibido de segunda a sexta-feira no canal 7.1, sempre das 8h15 às 9 horas.

"Vamos trazer dicas de serviços, cuidados com a saúde e até soluções para problemas cotidianos como burocracias e serviços digitais. Profissionais de diversas áreas estarão conosco para compartilhar conhecimentos e ajudar a resolver questões que afetam a nossa rotina", disse a apresentadora do **Tribuna Manhã**.

Ainda segundo Bruna Maria, o **Tribuna Manhã** vai ter um formato interativo, permitindo que você envie perguntas e situações reais, que serão solucionadas ao vivo pelos convidados.

"Sua participação é muito importante. Nosso time está preparando os últimos detalhes para colocar no ar um programa que vai fazer a diferença na vida dos capixabas. Estamos esperando vocês a partir de segunda-feira, às 8h15!", disse Bruna.

A editora-executiva da **TV Tribuna**, Janine Jordaim, está otimista e disse que as expectativas para as estreias de Douglas Camargo, no **Brasil Urgente ES**, e Bruna Maria, no **Tribuna Manhã**, são as melhores possíveis.

> "Nosso time está preparando os últimos detalhes para colocar no ar um programa que vai fazer diferença na vida dos capixabas"
>
> **Bruna Maria, apresentadora**

"O **Tribuna Manhã** vai ser um programa muito leve, de prestação de serviço. A gente vai ter tempo para aprofundar a discussão em vários temas que fazem parte do cotidiano. É um programa para facilitar mesmo, para trazer informação", disse Janine Jordaim, que ainda anunciou uma novidade.

PERGUNTAS

"O público vai poder participar porque as entrevistas do dia vão ser anunciadas na véspera e a gente vai chamar a participação do público para que as perguntas, as dúvidas sejam sanadas com o nosso convidado que vai estar tomando café com a Bruna Maria nas manhãs da **TV Tribuna**".

Janine conta ainda que Bruna Maria vai antecipar alguns assuntos factuais do dia do **Tribuna Notícias**, com a equipe de repórteres que estará nas ruas.

"Acredito que esse programa vai cair no gosto do capixaba porque a Bruna Maria vai trazer muita entrevista bacana que o público merece ter, de uma forma mais aprofundada", completou a editora-executiva da **TV Tribuna.**

DIVULGAÇÃO



BRUNA MARIA vai receber convidados ao vivo que vão responder perguntas e ajudar a solucionar problemas do dia a dia

FIQUE DE OLHO

Programação local

Aos sábados com reapresentação aos domingos

Caçadores de Destinos

O programa chega com novidades este ano, entre as quais mais tempo na TV, passando de 25 minutos para 30 minutos.

Às quintas-feiras, no **TN1**, a apresentadora Kamila Rangel fará uma prévia de cinco minutos do programa que vai ao ar no final de semana.

Outra novidade é o quadro "Comer, Beber e Viver", em parceria com o Sindicato dos Restaurantes, Bares e Similares do Estado (Sindbares), que vai realçar mais os atrativos gastronômicos de cada destino visitado, com indicações de bares, restaurantes, locais para se hospedar e programação cultural.

CONFIRA OS HORÁRIOS
- > SÁBADOS: a partir das 18h50.
- > DOMINGOS: 8 horas (reapresentação).

Negócio Rural

Apresentado pelo jornalista Bruno Faustino, o agronegócio continua sendo destaque na programação da **TV Tribuna**.

Em cada episódio, Faustino entrevista especialistas, produtores, empreendedores e pessoas ligadas ao turismo rural.

CONFIRA OS HORÁRIOS
- > SÁBADOS: 9h30.
- > DOMINGOS: 10 horas (reapresentação).

Eu e Elas

Comandado pela jornalista Iza Mendonça, a atração exibida na **TV Tribuna** traz temas como empreendedorismo, saúde e bem-estar, beleza e estética, cooperativismo, agronegócio, esportes, notícias dos famosos, entre outros.

CONFIRA OS HORÁRIOS
- > SÁBADOS: 10 horas.
- > DOMINGOS: 7h (reapresentação).

Circulando

A apresentadora Lu Lima circula em eventos sociais e corporativos, mostrando lançamentos, inaugurações e muitas novidades do mercado capixaba na telinha da **TV Tribuna**.

CONFIRA OS HORÁRIOS
- > SÁBADOS: 10h30.
- > DOMINGOS: 7h30 (reapresentação).

Entre Pratos & Vinhos

Em um bate-papo saboroso para os telespectadores da **TV Tribuna**, o chef Paulo Gaudio recebe convidados para cozinhar e ensinar a fazer uma harmonização de um vinho, de acordo com o prato feito no dia. Eles preparam a receita ao mesmo tempo em que o convidado é entrevistado.

CONFIRA OS HORÁRIOS
- > **SÁBADOS:** 11 horas.
- > **DOMINGOS:** 8h30 (reapresentação).

KADIDJA FERNANDES/AT – 03/05/2024



O APRESENTADOR Bruno Faustino comanda o programa Negócio Rural

Programação nacional

De segunda a sexta

Bora Brasil
- > A PARTIR DAS 9 HORAS, com Cynthia Martins e Patrícia Rocha.

Jogo Aberto
- > A PARTIR DAS 11H, com Renata Fan.

Melhor da Tarde
- > A PARTIR DAS 14H30, com Cátia Fonseca.

Brasil Urgente
- > COM JOEL DATENA, a partir das 16h.

Jornal da Band
- > A PARTIR DAS 19H20, com Eduardo Oinegue e Adriana Araújo.

Melhor da Noite
- > A PARTIR DAS 20H30, com Rodrigo Alvarez e Glenda Kozlowsk.

KADIDJA FERNANDES/AT – 10/05/2024



KAMILA RANGEL: sucesso na TV

Aos sábados

Mestres da AirFryer
- > A PARTIR do meio-dia, com a apresentadora Luiza Possi.

Aos domingos

Show do Esporte
- > A PARTIR DO MEIO-DIA, com apresentação de Elia Junior e Gabi Guimarães.

Apito Final
- > RETORNA no dia 12 de janeiro, a partir das 18 horas, com a apresentação do craque Neto.

Perrengue da Band
- > A PARTIR DAS 20 HORAS, com apresentação de Dennys Mota, Ricardinho Mendonça, Ângelo Campos e Tatola Godas.

Programa do João
- > A PARTIR DAS 22 HORAS, com apresentação de João Guilherme.

DIVULGAÇÃO



JOEL DATENA: Brasil Urgente

Eufrázio

• TURISMO • DESCOBERTAS • ROTEIROS CAÇADORES DE DESTINOS • AVENTURAS • EXPERIÊNCIAS • DICAS

Praias, lagoas e diversão no verão de Marataízes



A cidade tem 25 km de litoral, com 29 praias e 13 lagoas, sendo destino de capixabas e turistas de outros estados e até de fora do Brasil

Kamila Rangel*

De Norte a Sul, o Espírito Santo possui lugares sensacionais, que encantam turistas em qualquer época do ano. Nesta estação, as cidades litorâneas figuram como os principais destinos de capixabas e visitantes de outros estados e até de fora do Brasil. E um dos municípios onde o verão costuma "pocar" é Marataízes, a terra do abacaxi, a Pérola do Sul Capixaba.

Distante cerca de 130 quilômetros de Vitória, o município possui 25 km de litoral, com 29 praias, além de 13 lagoas.

"As praias e as lagoas naturais de Marataízes agradam visitantes de diferentes idades e perfis. À beira-mar, a cidade oferece uma variedade de esportes e atividades, desde os mais radicais, como parapente, até trilhas panorâmicas", destacou a turismóloga e guia de turismo Merlin Fernandes, moradora nativa que escolheu fazer do amor pela cidade uma profissão.

FOTOS: KAMILA RANGEL



A GUIA de turismo Merlin Fernandes cumpre bem a missão de mostrar aos visitantes as belezas de Marataízes

Dados do Instituto de Promoção da Cidadania e Turismo (IPCTUR) indicam que o Espírito Santo conta com 562 guias de turismo registrados no Cadastur, espalhados pelos municípios, contribuindo para otimizar a experiência turística.

"Ser guia é muito mais do que mostrar aos visitantes os pontos turísticos da minha cidade. É ser uma embaixadora local, transmitindo conhecimento e paixão pela cultura, pela história e pelas belezas naturais do município e do Espírito Santo. Isso me permite enriquecer a vida das pessoas, através do conhecimento e da descoberta de novas experiências", disse Merlin.

Segundo ela, no roteiro turístico em Marataízes, não podem faltar momentos de diversão nas lagoas, como a Lagoa de Boa Vista e a Lagoa do Siri, com direito a passeio de pedalinho para observar o manguezal; lazer nas praias, desde as mais badaladas, como as praias Central e da Barra, às mais desertas, na zona rural; sobrevoo de parapente e contemplação do pôr do sol na foz do Porto da Barra.

"Temos muitos atrativos. O ideal é que os turistas se programem para passar dias aqui conosco", comentou Merlin.

Na hora de escolher onde se hospedar, há opções entre hotéis, pousadas e campings. O Camping do Siri, por exemplo, próximo à Lagoa do Siri, existe há 50 anos e já recebeu várias gerações de famílias para curtir Marataízes.

*KR Comunicação



Turismo histórico

Viajar pela história faz parte do roteiro turístico em Marataízes. No Centro Histórico, ficam as ruínas do Trapiche, prédio que teve papel fundamental no abastecimento da antiga vila, e o Palácio das Águias, imóvel construído no século XIX que, após remodelado, em 1903, serviu de residência para a família do português Simão Rodrigues Soares. Atualmente, abriga a Biblioteca Municipal.



Abacaxi no roteiro do passeio

Na terra do abacaxi doce, que parece que tem mel, milhares de pessoas vivem da renda obtida com a fruta, principalmente por meio do cultivo dela. O produtor Lucio Mário Brandão é um dos produtores de abacaxi em Marataízes. As frutas colhidas na propriedade dele são vendidas dentro e fora do Espírito Santo, ao longo do ano.

"O planejamento do cultivo é feito de forma que sempre haja abacaxi próprio para a colheita. Colhemos milhões de unidades da fruta por ano", disse. Passear em Marataízes é ver, com frequência, pessoas trabalhando nas plantações e saborear um abacaxi docinho, colhido e descascado na hora. Contato: (28) 99883-1005.



Cosméticos com a cara do Espírito Santo

A empreendedora Bárbara Damázio e o marido, Matheus Lopes, aproveitaram o potencial do abacaxi de Marataízes e, há dois anos, lançaram no mercado cosméticos feitos com o extrato da fruta.

O gloss e o sabonete facial de abacaxi fizeram tanto sucesso que eles decidiram extrapolar os limites de Marataízes e apostar em novos produtos que ilustram a força do Espírito Santo.

Em dezembro, o casal lançou um kit de glosses feitos com morango, café e cacau, homenageando municípios e empreendedores capixabas que cultivam os frutos. Os cosméticos da BD Makeup podem ser adquiridos em Marataízes e também pela internet. Contatos: www.bdmakeup.com.br e (27) 99993-2388.



Beleza e aventura nas falésias

Distante cerca de 15 quilômetros do centro do município, paredões à beira-mar formam uma paisagem espetacular. As falésias de Marataízes e a praia no entorno são atrativos imperdíveis da cidade.

Quem gosta de aventura pode, inclusive, ir além da contemplação e do banho de mar e curtir um passeio de quadriciclo nas areias da praia. Os mais radicais podem experimentar um voo de parapente e ver a cidade do alto.

Ambos os passeios são promovidos por empreendedores do trade turístico local. Agências de turismo da cidade oferecem pacotes feitos sob medida, conforme a demanda dos clientes. Contato: (28) 98803-0965 (Merlin Tour).

Eufrázio

Sabores da Pérola do Sul encantam

Passear pelos sabores de Marataízes, apelidada de Pérola do Sul Capixaba, rende experiências que, independentemente de quaisquer outros atrativos, já fazem a visita à cidade valer a pena.

A culinária maratimba é marcada pela forte influência litorânea, com pratos que levam peixes e frutos do mar, e também carrega um toque da tradição local, incluindo nas receitas típicas o abacaxi cultivado na cidade.

Na Lagoa do Siri, um dos points mais badalados na cidade, há diversos empreendimentos gastronômicos, entre os quais está o Bar e Restaurante da Lagoa, onde a proprietária Magnólia Marvila serve há décadas pratos típicos, como o Jambalaya.

"A receita leva arroz, sururu, camarão e filé de peixe desfiado, um molho com ervilha e, no acabamento, queijo, lagosta e o nosso abacaxi", citou.

Outra delícia criada por Magnólia que faz sucesso é o Mega Filé, feito com filé de peixe à milanesa e molho de camarão e finalizado com muçarela, lagosta e abacaxi grelhado. O Bar e Restaurante da Lagoa abre todos os dias, das 8h às 18 horas.

Na Lagoa de Caculucagem, a poucos metros das falésias de Marataízes, a chef Christian Schayder é quem comanda a cozinha do Falésias Beach. Com muita criatividade, ela monta um cardápio diversificado, com opções como moquecas de peixe e camarão, salada de polvo e bacalhau, entre outros. E o abacaxi também não fica de fora, mesmo que seja em um delicioso vinagrete agridoce. No verão, o Falésias Beach abre todos os dias, das 11h às 16h30.

"Ficamos mais afastados do centro da cidade, mas, ao mesmo tempo, é fácil chegar ao restaurante. Vale a pena conferir essa região das falésias e desfrutar da paisagem e da nossa culinária que traduz o potencial de Marataízes", destacou Christian.

O recém-inaugurado Cantinho do Trapiche é uma opção para quem deseja curtir uma experiência envolta de história.

Localizado no Centro Histórico, um museu a céu aberto, o restaurante proporciona uma bela vista para o Rio Itapemirim. Abre todos os dias, das 11h às 16h30. Vale a pena esticar um pouquinho o tempo por lá, para apreciar o pôr do sol da região.

FOTOS: KAMILA RANGEL



A CHEF Christian Schayder é a responsável pelo cardápio do Falésias Beach





Artesanato da terra

Em Marataízes, diversos talentos se reúnem na Feira Municipal do Artesão, no Centro, que, na alta temporada, abre todos os dias, das 14h até as 22 horas.

Ao todo, são 28 boxes, ocupados por empreendedores locais, entre os quais está a Júlia Márcia Hubner, a Dona Hubner, que faz biscoitos e doces com abacaxi e objetos decorativos e lembrancinhas em biscuit. Contato: (28) 99959-9900.

ONDE COMER E ONDE SE HOSPEDAR EM MARATAÍZES

Falésias Beach
> NA LAGOA de Caculucagem. Contato: (28) 99915-7366

Bar e Restaurante da Lagoa
> NA LAGOA do Siri. Contato: (27) 99666-3829

Cantinho do Trapiche
> NO CENTRO Histórico. Contato: (28(99972-1966

Tropeiro Mineiro
> NA LAGOA do Siri. Contato: (28) 99968-0326

Deck da Lagoa
> NA LAGOA do Siri. Contato: (28) 99955-1698

Saveiros Palace Hotel
> NO CENTRO. Tel.: (28) 3532-1413

Capitão Gancho
> NA PRAIA da Colônia. Contato: (28) 99925-877

Cia do Peixe
> NO CENTRO. Contato (28) 99971-5424

Gatões Restaurante
> NA LAGOA do Siri. Contato: (28) 99968-7560



ROSA DOS VENTOS: quem não está hospedado pode optar pelo Day Use e curtir a estrutura de lazer da pousada, que também tem restaurante

Restaurante Ferreira
> NA PRAIA dos Cações. Contato: (28) 99945-1627

Hospedaria Rosa dos Ventos
> NA PRAIA das Falésias. Contato: (27) 99982-5434

Pousada e Camping do Siri
> PRÓXIMO à Lagoa do Siri. Contato: (28) 99966-8027

Camping do Xodó
> A MENOS de um quilômetro do Centro. Contato: (28) 3532-1291

Pousada Portal da Barra
> NA PRAIA da Barra. Contato: (28) 3532-1288

Praia Hotel Marataízes
> NA PRAIA CENTRAL. Contato: (28) 99906-7333

Vista Oceânica Pousada
> EM CIDADE NOVA. Contato: (28) 99901-8439

Pousada dos Gravatais
> NA BARRA. Contato: (28) 99959-9640

Fonte: estabelecimentos citados.

Próximo destino

Ao longo desta semana, o turismo em Marataízes será destaque também na programação das rádios **Tribuna FM Vitória** e **Cachoeiro** e **Legal FM**. Na quinta-feira (dia 9), os amigos do **TN1** poderão conferir um pouco do que vai rolar no passeio por Anchieta, que vai ao ar na íntegra no sábado (11), a partir das 18h50, com reapresentação no domingo (12), às 8 horas.



Venha viver as melhores férias da sua vida!
Diversão, alegria, recreação e muito mais! Faça já sua reserva e aproveite!
(27) 3441-9770
www.hotelfazendachinapark.com.br
Lugar de gente feliz!
Hotel Fazenda CHINA PARK

Eufrázio



Rede Tribuna
TV Tribuna


Tribuna FM Vitória 99,1MHz
legal FM 99,5
Jornal a TRIBUNA
Tribuna FM Cachoeiro 99,9MHz
tribunaonline

Eufrázio

Mulher morre por bala perdida ao sair de igreja

Ione Felix dos Santos retornava de um culto em Central Carapina, na Serra, quando foi atingida com tiro no peito no meio da rua

Andressa Antunes

Uma mulher de 40 anos morreu após ser baleada no peito enquanto voltava da igreja no bairro Central Carapina, na Serra, na noite de sexta-feira. Segundo moradores da região, a vítima foi atingida no meio da rua, quando voltava de um culto, durante um tiroteio.

O caso ocorreu por volta das 22 horas. Ione Felix dos Santos andava por uma rua do bairro e, quando o tiroteio começou, caiu no chão. Primeiramente, os familiares que a socorreram acreditaram que a mulher havia desmaiado de susto, devido ao barulho dos tiros — no entanto, depois descobriram que ela havia sido baleada.

A vítima deu entrada na UPA de Carapina com um quadro de parada cardiorrespiratória. Durante o socorro, médicos localizaram um projétil alojado no lado esquerdo no peito da mulher, que não resistiu ao ferimento e morreu na unidade.

LEONE IGLESIAS - 20/10/2023



DEPARTAMENTO MÉDICO LEGAL para onde o corpo da vítima foi levado

Procurada, a Polícia Civil informou que o caso seguirá sob investigação da Divisão Especializada de Homicídios e Proteção à Mulher (DHPM) e, até o momento, nenhum suspeito foi detido.

O corpo da vítima foi encaminhado para o Instituto Médico Legal (IML), da Polícia Científica, onde passará pelo processo de necropsia e, em seguida, será liberado para os familiares.

"Informações podem ser compartilhadas de forma sigilosa por meio do Disque-Denúncia (181), que é uma linha de contato gratuita, disponível em todos os municípios do Estado. As informações passadas pela comunidade podem ser cruciais para o avanço das investigações", completou a corporação.

Morto a tiros ao buscar a filha

O professor de jiu-jítsu Thiago Louzada Charpinel Goulart, de 43 anos, foi morto a tiros na noite de sexta-feira, por volta das 20h30, no bairro Vila Nova de Colares, na Serra, enquanto esperava a filha para irem juntos tomar sorvete.

O irmão dele, que preferiu não se identificar, disse que a filha de Thiago mora com a tia-avó após a morte da mãe. "Ele estava lá na porta da casa da filha dele, conversando com a tia-avó e a sogra dele. Um homem se aproximou e disparou contra a cabeça dele. Foi rápido, ninguém conseguiu ver nada".

A filha da vítima (que também trabalhava como motorista de aplicativo) não presenciou o crime. A motivação ainda é desconhecida.

Fezinha

MEGA-SENA
Concurso 2811
8 - 27 - 36 - 37 - 39 - 45

DIA DE SORTE
Concurso 1010
2 - 21 - 22 - 23 - 26 - 27 - 31

QUINA
Concurso 6623
27 - 51 - 52 - 54 - 65

TIMEMANIA
Concurso 2189
21 - 28 - 29 - 33 - 51 - 53 - 64

LOTERIA FEDERAL
Concurso 5930-7
1º PRÊMIO - 55.675 - 2º PRÊMIO - 00.280
3º PRÊMIO - 96.813 - 4º PRÊMIO - 78.142
5º PRÊMIO - 65.181

LOTOFÁCIL
Concurso 3285
1 - 3 - 4 - 6 - 7
9 - 10 - 11 - 13 - 14
15 - 17 - 20 - 23 - 24

+ MILIONÁRIA
Concurso 213
10 - 14 - 15 - 35 - 40 - 50
Trevos sorteados: 2 - 4

RELIGIÃO

religiao@redetribuna.com.br

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Evento em Cariacica com cantora do Rio de Janeiro

Hoje começa o evento "3 Dias de Glória para 1 Ano de Vitórias - Edição 2025", da Assembleia de Deus - Ministério Manancial de Vidas, na rua Castelo, 30, em Nova Valverde, Cariacica.

A programação seguirá até a próxima terça-feira, sempre às 19 horas, e uma das atrações é a cantora Beatriz (foto), do Rio de Janeiro.

Ana Beatriz Paiva dos Santos, mais conhecida como Beatriz, é uma cantora de música cristã contemporânea. Lançou diversos álbuns durante sua carreira e possui grandes sucessos como "A Glória da Segunda Casa". Além disso, recebeu vários prêmios e certificações de ouro e platina.

Além dela, participaram as cantores Silbenia Rocha e Juliana Almeida, os pastores Daniel Profeta Menor e Bárbara Neves, além dos pastores preletores Breno Almeida, Márcio José e Herica Áurea.

Escola de música

A Escola de Música da Arquidiocese de Vitória (Emaves) está com a inscrições abertas para nova turma em 2025. Os encontros tem duração de um ano, com aulas ministradas pelo padre César Delarmelina (foto). As inscrições são limitadas e podem ser feitas até 9 de fevereiro no site https://shre.ink/bFHO. Mais informações: 99727-2637.



* * *



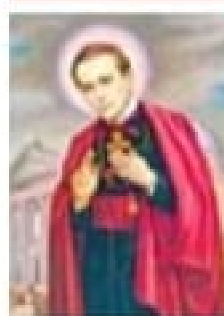
Epifania do Senhor

Hoje, na Paróquia São Francisco de Assis, haverá missas com celebração da Solenidade da Epifania do Senhor, às 8 horas, às 11 horas e às 19h30, presididas pelo padre Jones dos Santos Teixeira (foto). A igreja fica na Primeira Avenida, 45, Parque Residencial Laranjeiras, na Serra.

* * *

A Igreja Quadrangular de Porto Canoa, na Serra, convida para "12 horas com Deus para 12 meses de vitória", hoje, a partir de 8h30, com a "Manhã com Deus". O encerramento será com a Santa Ceia, às 18h30.

SANTO DO DIA



São João Nepomuceno Neumann

Natural de Boêmia, e conhecido como bispo de Filadélfia, nasceu em 1811. Ingressou no seminário em 1831, e, ao ser despertado para a vida sacerdotal, fez toda a sua formação e foi acolhido nos EUA, em Nova Iorque.

A PALAVRA

"Todo ser que respira louve o Senhor. Aleluia!"

SALMOS 150:6

Plantão da Fé

HOJE TEM palestra, às 19 horas, na Sociedade de Estudos Espíritas Irmão Tomé, na rua Arlindo Dias, 101, em Morada de Camburi. A palestra será com Paulo Henrique Souza e o tema é "Há muitas moradas na casa do Pai".

* * *

NA MISSÃO Praia da Costa, hoje, nos dois cultos, às 10 horas e 19 horas, terá a Santa Ceia. A igreja fica na rua Dr. Lúcio Waem Pereira, 75, na Praia da Costa.

* * *

NA PARÓQUIA Santa Mãe de Deus, no Ibes, terá missa às 7 horas, às 10 horas e às 19h30, com a Solenidade da Epifania do Senhor.

* * *

A PARÓQUIA Santa Rita de Cássia, na Praia do Canto, informa que durante este mês não haverá atendimento de confissões e não terá missa às 20 horas aos domingos. Ambos retornam em fevereiro.

* * *

NA PRÓXIMA quarta-feira tem o "Profetizando 2025", com o pastor Rafael Éder, na Assembleia de Deus Church, em Morada de Santa Fé, Cariacica.

Eufrázio



Rede Tribuna · TV Tribuna · BAND · Jornal A TRIBUNA · Tribuna FM Vitória 99,1MHz · Tribuna FM Cachoeiro 99,9MHz · legal FM 99,5 · tribunaonline

Eufrázio

IMAGEM DO DIA

VIRGINIA MAYO/AP



PESSOAS FANTASIADAS entram no Mar do Norte para celebrar o "Mergulho de Ano Novo", em Ostende, na Bélgica

OPINIÃO DO LEITOR

Festejos de Congo

Nos meses de dezembro a janeiro de todos os anos, temos em várias regiões do Espírito Santo a realização dos festejos alusivos a São Benedito e a São Sebastião.

São manifestações legítimas e tradicionais que celebram cultos e agradecimentos de louvação aos santos homenageados, assim como procissões religiosas em forma de cortejos, seguido também de apresentações de bandas de congo de diversas origens.

Essas manifestações são típicas e autênticas, representando uma das principais riquezas culturais do Estado. Ao encontrarmos essas manifestações, teremos a oportunidade de conhecermos o rico universo das danças e músicas regidas pelos mestres, e abrilhantado pelos tocadores de casacas, chocalhos e tambores, com toadas tipo: "Iaia, você vai a Penha? Me leva, ô. Me leva... Eu vou criar capricho, eu vou trabalhar, eu tenho uma promessa para pagar..."

João Carlos Nunes Ramos/ Bento Ferreira – Vitória

Às ruas, novamente...

Em 2013, uma diferença de 20 centavos no preço das passagens de ônibus levou uma massa às ruas em busca de mudanças. Esse foi o argumento principal utilizado pela mídia, que pouco contribuiu para a formação de uma cultura reivindicativa sólida pela população.

É importante lembrar dois grandes movimentos populares brasileiros. Em 1984, o movimento Diretas Já mobilizou milhões pela retomada das eleições presidenciais diretas. Em 1992, as manifestações pediram e conseguiram o impeachment do então presidente Fernando Collor de Mello, eleito diretamente após o movimento de 1984.

Para criar uma cultura de participação cidadã efetiva, talvez seja necessário começar com por movimentos menores, focados em problemas locais de comunidades, bairros e cidades. Essas ações poderiam evoluir até se tornarem movimentos nacionais voltados para questões mais amplas.

Pedro Cardoso da Costa/ Interlagos – São Paulo

Triste sina

A ausência, durante dois anos, de cortes radicais nos gastos públicos favorece a inflação, sobe ainda mais a taxa Selic, inviabiliza o equilíbrio fiscal e favorece também a alta do dólar – mesmo leiloando bilhões da reserva cambial, a cotação da moeda norte-americana não desce.

Ao que tudo indica, a trapalhada econômica, a insegurança jurídica e a desarmonia entre os Três Poderes são propositais.

Humberto Schuwartz Soares/ Praia da Costa – Vila Velha

Netas

"Dudu, tire os pés do sofá!" "Tá bom". "Não pise na almofada!" "Tá". "Você está pensando que casa de avó é chiqueiro de netas?"

"O que é chiqueiro, vovó Anna?" "É a casinha dos porcos onde o chão é de lama. Você e suas primas sujam a minha casa e quebram as minhas coisas".

"Vovó, o seu vidro de água benta caiu sem querer e eu até tomei susto. Pode acreditar. Foi muito sem querer".

Anna Célia D. Curtinhas/ Praia da Costa – Vila Velha

Mande sua correspondência para **A Tribuna**, seção Cartas, rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29.051.070 - Vitória (ES) ou envie para e-mail opiniao@redetribuna.com.br. As cartas devem conter nome completo, endereço, identidade ou CPF e telefone. O tamanho não pode exceder 800 caracteres.

TRIBUNA LIVRE

PEDRO VALLS FEU ROSA

A hipocrisia

Todo mundo é a favor das crianças! Ressalvado o personagem bíblico Herodes, nunca soube de alguém que abertamente se declarasse inimigo daqueles pequenos seres que daqui a algum tempo nos sucederão.

Fiquei a pensar sobre isso há alguns dias, ao ler que a cada 30 segundos morre uma criança vítima de malária pelo mundo afora – 80% delas com menos de 5 anos de idade. Eis aí algo surpreendente, considerado que a malária não é daquelas doenças cuja cura ou prevenção custe muito.

A propósito, descobri que o simples ato de pulverizar inseticida de longa duração sobre a cama de uma criança custa apenas US$ 1,40. É incrível, mas ao preço de um simples cafezinho poderia ser salva uma vida.

No que toca ao diagnóstico, ele custa meros US$ 0,50 para uma criança. O tratamento? Mínimos US$ 0,30. Tradução: gastando US$ 0,80 dá para livrar da morte um pequeno ser. Curiosamente, no entanto, esse dinheiro não aparece, dado que a mortandade de crianças segue firme pelo mundo.

Há também a fome. Todos são a favor das crianças, e, no entanto, a cada cinco segundos uma delas morre vítima de desnutrição sobre o solo tão rico deste planeta! Faça uma experiência: conte até cinco – um, dois, três, quatro, cinco e pronto! Morreu outra! É realmente estranho esse nosso amor pelas crianças...

Há algum tempo o escritor norte-americano Raymond Brown, em seu livro "O Nascimento do Messias", estimou que naqueles tempos bíblicos a cidade de Belém era habitada por cerca de mil habitantes, dos quais uns 20 se enquadrariam no bárbaro decreto de Herodes. Assim, aquele monstro teria determinado o assassinato de 20 crianças, razão pela qual tem sido amaldiçoado através dos milênios.

Hoje, no Brasil, a cada dia morrem 20 crianças por conta de doenças causadas pela falta de um simples esgoto sanitário

Hoje, aqui no Brasil, a cada dia morrem 20 crianças por conta de doenças causadas pela falta de um simples esgoto sanitário.

Isso equivale a dizer que a cada dia repetimos a chacina de Herodes. Enquanto isso alguns ficam a repetir aquela máxima segundo a qual saneamento básico não dá voto – e todos seguimos firmes e fortes no nosso amor pelas crianças.

E o que dizer das guerras criadas pelos adultos? Aliás, registre-se que a esmagadora maioria dos conflitos armados surge exatamente sob o pretexto de defender os direitos das gerações vindouras – ou seja, das crianças.

Daí minha surpresa ao descobrir, pelas mãos da ONG britânica "Human Rights Watch", que em nossos dias umas 300 mil crianças participam, armas à mão, de conflitos em 21 países deste civilizado planeta.

Finalizo essa vergonhosa relação de descalabros com a exploração sexual de crianças. Segundo a ONU/Unicef, 150 milhões de meninas e 73 milhões de meninos são vítimas de exploração sexual no mundo. Isso equivale a bem mais do que toda a população brasileira! E tal quadro em um mundo no qual todos, absolutamente todos – Herodes excetuado – sempre se declararam e se declaram a favor das crianças.

Encerro essas linhas lembrando o alerta de Karl Mannheim: "O que se faz agora com as crianças é o que elas farão depois com a sociedade".

PEDRO VALLS FEU ROSA é desembargador do Tribunal de Justiça do Espírito Santo

a TRIBUNA

NASSAU - EDITORA, RÁDIO E TELEVISÃO LTDA - EMPRESA FUNDADA POR JOÃO PEREIRA DOS SANTOS

SEDE PRÓPRIA: Rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29.051-070, Vitória-ES
Fone: (27) 3331-9000 / Fax(Redação): (27) 3223-7340; **FILIAL/RECIFE-PE:** Fone: (81) 3493-8555 / Fax: (81) 3493-8511

EDITOR GERAL
Luciano Camatta Rangel

DIRETORA ADM/FINANCEIRO
Fabrícia Klein

DIRETORA COMERCIAL
Lenise Loureiro

EDITOR EXECUTIVO MULTIMÍDIA
Joel Soprani

ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS
SINDJORES
Instituto Verificador de Comunicação IVC

FALE COM A REDAÇÃO
GERAL 3331-9000
WHATSAPP (27) 99934-7735

CHEFIA DE REPORTAGEM
Giovana Rangel
3331-9015/3331-9045
giovanarangel@redetribuna.com.br

ECONOMIA
3331-9235
economia@redetribuna.com.br

OPINIÃO
3331-9122
opiniao@redetribuna.com.br

CIDADES/REGIONAL/ENTRETENIMENTO
3331-9057
cidades@redetribuna.com.br

POLÍTICA
3331-9027
politica@redetribuna.com.br

POLÍCIA
3331-9035/3331-9013/3331-9034
policia@redetribuna.com.br

ESPORTES
3331-9031
esportes@redetribuna.com.br

TRIBUNA ONLINE
3331-9234/3331-9233/3232-5933
estribunaonline@gmail.com

PLANTÃO

TRIBUNA ONLINE
99880-1942

CACHOEIRO
(27) 99614-8214

GUARAPARI
99863-4558

QUAL A BRONCA?
3331-9161

ATENDIMENTO AO ASSINANTE
(27) 3323-6333

Eufrázio

Economia

FALE COM O EDITOR RAFAEL GUZZO E-MAIL: economia@redetribuna.com.br

EMPREENDEDORISMO EM CASAL

“Abrir empresa juntos fortaleceu casamento”

Maridos e mulheres que se uniram também nos negócios relatam sucesso não só como empreendedores, mas também na relação

Verônica Aguiar

Quando o parceiro no amor também é o sócio nos negócios, surgem novos desafios. Embora não seja algo que dê certo para todos, casais que abriram empresas juntos contam como a parceria foi capaz de impulsionar os negócios e ainda fortalecer o casamento.

Os empresários Fábio Carlos Klippel Andrade, 53 anos, e Evanilda Mayer Klippel Andrade, 50, fundaram juntos duas empresas. Uma loja de roupas e uma fábrica de chocolates, que reúne também uma cafeteria e uma loja.

Quando se casaram, ela trabalhava como balconista em uma loja em sociedade com uma amiga e ele como estoquista em um supermercado. Assim que se casaram, Evanilda terminou a sociedade com a amiga, e o casal começou a trabalhar juntos comprando e vendendo roupas.

Vendo a dedicação, o avô de Fábio cedeu um ponto comercial para os dois começaram, e assim teve início a loja de roupas. Posteriormente surgiu a ideia da fábrica de chocolates.

Hoje, há 33 anos juntos, considerando tempo de namoro e casamento, Evanilda avalia que empreender junto fortaleceu o casamento. “Ficamos sempre ligados um ao outro”, destacou ela.

Fábio diz que é uma questão de objetivo. “No início você tem vários objetivos, formar família, casa, carro, viagens. Se pensamos juntos em soluções, fica mais fácil”, pondera.

Ele explica que, apesar de não passarem necessidade, começaram sem nada. “Pegamos dinheiro emprestado com parentes para começar. Hoje sou grato por ter mais do que pedi a Deus”, agradeceu.

O administrador Kleber Alves, 47 anos, e a jornalista Luciana Roberty, 43, também uniram amor e negócios. Eles são donos do Grupo Educavix , que ajuda empresas com treinamentos, recrutamento e seleção, consultoria, entre outros.

“O sucesso nos negócios fortaleceu nossa união. À medida em que os planos se concretizam e sentimos orgulho um do outro, temos mais certeza de que estamos no caminho certo e isso cria um círculo virtuoso”, destacou Alves.

Ele contou que no início foi tudo muito difícil, com brigas, discussões. “Ao longo dessa jornada, usamos diversas estratégias para equilibrar a balança e não afetar o casamento. Uma delas foi fazer terapia para casais-empresários. Outra foi uma agenda comum para os compromissos do casal, da família e da empresa.”

FOTOS: DIVULGAÇÃO



LUCIANA e Kleber: empreendimento


JUNTOS há 33 anos, os empresários Fábio Carlos Klippel Andrade e Evanilda Mayer Klippel Andrade fundaram duas empresas

Amadurecimento

A empresária e dentista Catarina do Prado Riva, 45, e o empresário e cirurgião plástico Júlio Riva Neto, 51, estão casados há 19 anos. Eles tinham consultórios separados e o sonho de juntá-los em um empreendimento dos dois. Mas, quando foram tentar se unir, vieram as brigas, já que cada um tinha a sua forma de gestão, e desistiram.

Com amadurecimento, foram entendendo os pontos fortes e fracos de cada um e conseguiram tirar o sonho do papel, melhorar a performance e potencializar o negócio.

“Nosso casamento nunca foi tão forte quanto é hoje. A gente se envolve. Aumenta a admiração, o convívio e a intimidade”, contou Catarina.



AMOR E NEGÓCIOS



Parceria

O jornalista Carlos Augusto de Almeida Neto, o Guto Netto, e a mulher, a advogada Priscila Cavalieri, ambos de 37 anos, gostam de viajar, planejar roteiros, escolher destinos.

Embora cada um tenha seu trabalho, juntos eles abriram a agência de viagens Infinite Travel .

Guto contou que com a empresa perceberam ter muitas habilidades complementares. Ele ficou com a parte de planejamento, cotação, gestão de pontos e milhas e gestão de redes sociais, já ela ficou com a parte administrativa e financeira. “Trabalhar juntos nos aproximou ainda mais”.

Mesmos objetivos

O casal de empresários Josildo Amorim, 54, e Andressa Hirle, 38, estão casados há sete anos. Antes do casamento, cada um já tinha a própria empresa. Juntos eles construíram mais três: uma fábrica de cosméticos, uma empresa de logística e uma gráfica.

“Quando se tem vontade de crescer juntos, essa soma potencializa as forças. A vantagem é que temos o mesmo objetivo na vida, a desvantagem é que trazemos o trabalho para casa literalmente”, contou Andressa.

Todas as empresas somam 400 funcionários, o que significa uma grande responsabilidade, mas também impulsiona o desejo de prosperar.



Dicas para alcançar o sucesso

Sucesso

> EMPRESÁRIOS que empreenderam juntos contam sua trajetória de sucesso. Contudo, eles explicam que não é um percurso fácil de ser percorrido, exige diálogo, amadurecimento, confiança, parceria.

> ELES APONTAM que passar ainda mais tempo juntos, dividir problemas de casa e da empresa e buscar soluções em conjunto os une ainda mais.

> ENTRE as estratégias buscadas por eles para fazer funcionar estão lembrar sempre que ambos são humanos, com seus pontos fortes e fracos. Conversar, estabelecer limites e, se for o caso, buscar ajuda profissional de um psicólogo.

Regimes de casamento

> O ADVOGADO e presidente do Conselho Regional de Contabilidade (CRC-ES) Walterleno Noronha explicou os principais regimes de casamento e como ficam as empresas em cada um deles:

> COMUNHÃO Parcial de Bens: Caso o casal empreenda junto e crie bens (como a empresa), ambos possuem direitos sobre o que for adquirido durante o matrimônio.

> COMUNHÃO Total de Bens: Se a empresa for criada no decorrer do casamento, ambos têm participação no negócio, independentemente de quem tenha fundado ou de quem tenha contribuído mais com a administração e o capital.

> SEPARAÇÃO Total de Bens: Nesse regime, os bens de cada cônjuge são exclusivamente dele, e não há qualquer divisão de bens adquiridos durante o casamento.

Erro comum

> UM DOS ERROS mais comuns dos casais que empreendem juntos, de acordo com a especialista em finanças Sara Maíza, é misturar o dinheiro da casa com o da empresa e vice-versa.

> ELA DEIXA claro que é preciso separar.

> ALÉM DISSO, orientar a ter um momento de prestação de contas.

EMPREENDEDORISMO EM CASAL

"Sexo não pode ser deixado de lado"

"Beijos e sexo são partes essenciais de um relacionamento e precisam ser priorizados, mesmo com a correria do dia a dia", destacou o doutor em psicologia e professor da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes), Elizeu Borloti.

Ele, que também é terapeuta comportamental de casais e terapeuta sexual, ressaltou que o sucesso profissional não deve ser à custa da desconexão emocional ou sexual: "Lembre-se do motivo que uniu o casal", aconselhou.

O planejamento de momentos a dois, com encontros regulares, mesmo que seja um almoço rápido durante a semana ou um passeio no fim de semana; reservar tempo para relaxar e se reconectar também é essencial.

Um diálogo franco sobre desejos, insatisfações ou dificuldades é fundamental para manter a intimidade, segundo ele. "Fazer atividades diferentes juntos ou inovar na vida sexual com fantasias de mútuo consentimento pode trazer mais leveza e diversão".

O respeito aos limites do outro também é essencial. O estresse, segundo ele, pode diminuir o desejo em alguns momentos, ou produzir disfunção sexual situacional, e isso é normal. "Tenham paciência e empatia, e busquem formas de se reconectar".

A Especialista em psicologia analítica junguiana Elyni Borges detalhou que o beijo é cheio de simbolismo, já que na cerimônia do casamento, além das alianças, ele vem selando a união. E destacou os sentimentos envolvidos: "Quando tem aquele beijão, o cônjuge vai trabalhar até mais feliz", lembrou.

Além isso, esse contato é importante para ir para o sexo. Contudo, a relação sexual, muitas vezes, fica prejudicada pelo cansaço do trabalho ou por problemas na empresa. Por isso, Elyni destaca que é importante aprender a não ficar remoendo problemas e deixar para resolver no outro dia.

Atitudes simples, como levar uma surpresa como uma flor e dizer: "Lembrei de você quando vi", podem fazer toda a diferença, segundo ela. Resgatar essas memórias, mostrar que não esqueceu aquele momento, mesmo com muitos anos de casamento.

Especialistas destacam ainda a importância da individualidade, mesmo com casamento, filhos, empresa, é preciso ter tempo para si e para os próprios amigos, sair para tomar café com as amigas, fazer programas sem o parceiro também é importante para os dois.

"Tem outras pessoas que também amam eles", lembrou Elyni Borges.

DIVULGAÇÃO



BORLOTI disse que beijo na boca é parte essencial em um casamento

Risco de fracasso no negócio e na relação

Uma empresária, que preferiu não se identificar, contou que seu casamento acabou de vez quando chamou o marido para trabalhar junto na empresa dela. Ela explica que sempre entendeu que o dono de uma empresa trabalha mais que os empregados, principalmente no início.

Contudo, o marido não tinha essa visão de dono. Ela avalia que ele tinha mais um perfil de quem trabalha de carteira assinada e não de empreendedor, como é o caso dela. Quando percebeu isso, alertou que seria melhor continuar sozinha.

Ela detalhou que enquanto se esforçava para economizar até mesmo nas coisas mais simples do dia a dia, ele queria gastar com diversão e estava em busca de ter mais folgas.

"Eu queria focar na empresa para ela crescer e depois de um tempo ter mais liberdade", contou. Ao trabalhar mais, ela começou a se sentir sobrecarregada.

A situação foi complicando até que o casamento e a sociedade chegaram ao fim. "Era briga o dia inteiro e quando chegava à noite, eu não queria nem olhar para a cara da pessoa", revelou.

SAIBA MAIS

Para dar certo

> **NA VISÃO DA CEO** do Grupo Kato, Roberta Kato, para dar certo o primeiro passo é identificar se estão empreendendo por propósito ou por necessidade. Empreendimentos por necessidade tendem a dar mais errado do que os por propósito, devido a pressão, por exemplo.

> **OUTRO PONTO** é o plano para o futuro: "Para quê esse dinheiro? Para nos aposentar? Vamos deixar empresa para os filhos como herança? Vamos esperar valorizar para vender? São questões que devem ser levantadas", diz Roberta.

> **ELA APONTOU** que é preciso combinar os valores e metas pessoais de cada um. "Se um não abre mão de trabalhar no final de semana e outro quer bater perna, não vai dar certo", exemplificou.

> **E APONTOU** perguntas que precisam ser respondidas:" Quais são os valores? A gente está empreendendo pela mesma coisa? Como está pensando em gastar esse dinheiro? Se tiver que escolher entre o casamento e a empresa, o que vai escolher?", diz.

Beijo na boca

> **O BEIJO** indica afeto, estimula hormônios que fortalecem o vínculo do casal e ativam a libido pelo nível do contato corporal. É uma demonstração de carinho e desejo que não deve ser deixada de lado, destacou o doutor em psicologia Elizeu Borloti.

> **É CLARO** que no ambiente de trabalho, é preciso ter cuidado com o excesso. Selinhos podem ser aceitáveis, dependendo do ambiente e da cultura da empresa, segundo ele.

> **"TOQUES SUTIS**, como segurar as mãos ou um sorriso, podem manter a conexão sem prejudicar a imagem profissional do casal perante clientes e colaboradores", explicou.

> **EM CASA**, é importante priorizar o beijo no dia a dia: ao acordar, ao se despedir ou ao chegar. São formas simples de reforçar a intimidade e manter a relação viva.

Sexo

> **O SEXO É UMA** forma de conexão muito importante para o casal, que não pode ser deixada de lado. Para isso, é importante que o casal busque em tempo de qualidade juntos, de acordo com especialistas.

Separar o dinheiro é essencial e é preciso ter objetivos em comum

É uma boa ideia?

> **CEO DO GRUPO KATO,** Roberta Kato explica que assim como no casamento, a sociedade precisa considerar se os dois possuem valores e objetivos em comum: "O estresse do trabalho pode evidenciar comportamentos negativos e aumentar ainda mais o desgaste por estarem mais tempo juntos".

> **ELA EXPLICOU** que empreender com o parceiro dá certo. O problema não é empreender ou não junto, mas com quem empreender junto. Como exemplo citou que se um pensa no futuro e outro no presente, um quer trabalhar no final de semana e o outro quer curtir, começa a ter desgaste.

> **O PSICÓLOGO** e professor do Unesc Alexandre Vieira Brito destacou que Além disso é necessário confiança e uma comunicação assertiva, já que um casal que não se comunica, pode ter dificuldades para lidar com os desafios, afetando não só os negócios, mas também a relação afetiva.

Contrato Social da Empresa

> **O ADVOGADO** e presidente do Conselho Regional de Contabilidade (CRC-ES) Walterleno Noronha explicou é fundamental que, se o casal for empreender juntos, o contrato social da empresa esteja bem elaborado. No caso de casais que optam pela comunhão total ou parcial de bens, é importante definir claramente quem são os sócios e qual a participação de cada um. Se ambos forem sócios, a divisão de lucros, responsabilidades e obrigações deve ser bem detalhada, segundo ele.

Acordo de Sócios

> **PARA EVITAR** conflitos no futuro, Walterleno Noronha orienta que é essencial que o casal redija um acordo de sócios, que pode estabelecer regras para a administração da empresa, distribuição de lucros e tratar de questões como o que acontecerá caso o casamento se desfaça.



ANÁLISE

"Nem sempre empreender junto é essencial"



Glaucio Siqueira, coordenador da Câmara de Empreendedorismo do CRA-ES

"Empreender como casal é sem dúvida um desafio, na busca do equilíbrio entre as relações pessoais e a vida profissional. Certamente dar certo juntos é uma fantástica vitória de ambos.

Além de progredir como empresários, ganhamo bônus de um tempo maior de convívio.

Sim, casais inteligentes enriquecem juntos, mas nem sempre empreender junto é essencial. A primeira dica para o casal que deseja montar um negócio é estabelecer um pacto real de separação entre as atividades da empresa e sua relação amorosa. Problemas do trabalho ficam lá, e em casa é fundamental que esses temas não continuem a ocupar suas vidas e rotinas.

Também definir claramente os papéis de cada um na empresa é indispensável. Certamente o primeiro grande teste do casal é demonstrar capacidade de estruturar e documentar toda essa vida como sócios, em um contrato formal que estabelece todos aspectos quanto a poderes, divisão de lucros, e prejuízos, de destinação de bens."

Eufrázio

Economia

PESQUISA UVV

Virar servidor é o maior desejo dos jovens

Estudar para concursos é o principal plano profissional para 63,2% dos ouvidos em levantamento com pessoas de até 24 anos no Estado

Rodrigo Péret

A maioria dos jovens do Espírito Santo com idades até 24 anos tem como principal plano para o futuro profissional estudar a fim de ser aprovado em concurso público e se tornar servidor.

Os dados são de pesquisa feita pela Empresa Júnior da Universidade Vila Velha (EJUVV), a pedido de **A Tribuna**.

Dos 336 participantes, 63,2% relataram a preferência pelo concurso público, superando, com folga, a segunda opção mais votada, que foi "começar a vida profissional em uma empresa e nela ascender", com 21,1%. Na sequência, veio a alternativa que trata de atuar como empreendedor, com 6,6% dos votos entre os jovens.

Segundo o especialista em Direito Público e professor da Terra Concursos Alexandre Amorim, o perfil do concurseiro está cada vez mais jovem, e adolescentes a partir de 17 anos já estão se preparando para os processos seletivos.

"Os concursos de segurança pública, por exemplo, pedem por profissionais de 18 a 28 anos, o que acaba influenciando muito nisso. E não se trata de buscar menos trabalho, porque no funcionalismo público há muito serviço. Mas é uma coisa mais programada, com horários bem estabelecidos e definidos para entrar e sair", ressaltou.

O professor da Jus Cursos José Quirino salienta que a questão salarial é um fator que afeta a escolha de grande parte dos jovens.

"O jovem que completou o ensino médio ou é recém-formado na faculdade olha para a remuneração do setor público e do privado, compara, e vê que com um ele poderá ter uma vida mais tranquila, enquanto com o outro ele passará aperto. O jovem vislumbra essa estabilidade financeira", analisou.

A diretora da Center RH Eliana Machado cita o caso do próprio filho, que é formado em Engenharia e está focado nos concursos públicos. "Recentemente ele tentou uma vaga para auditor-fiscal que tinha uma média de 500 candidatos, a maioria jovens na idade dele", afirma.

Ela acrescenta que o jovem valoriza muito o tempo livre que o setor público pode proporcionar.

"No setor privado, jornadas de 6 dias de trabalho para cada folga (6x1) são comuns, e é frequente levar trabalho para casa. No setor público há hora para entrar, hora para sair, fim de semana livre, e em alguns casos, dá até para trabalhar de forma híbrida ou remota com tranquilidade."



"REFORMA TRIBUTÁRIA LEVA JOVENS A VER CENÁRIO PIOR PARA EMPREENDER"

Fabrício Azevedo, professor da UVV e coordenador da pesquisa da Empresa Júnior da Universidade Vila Velha (EJUVV)

FABRÍCIO AZEVEDO
COORDENADOR DA PESQUISA

"Remuneração mais atraente e fuga da escala 6x1 entre os maiores atrativos"

O professor da UVV e coordenador da pesquisa da EJUVV, Fabrício Azevedo, relata que uma série de fatores tem influenciado os jovens a terem maior interesse no serviço público, indo além apenas da questão da estabilidade que essa área proporciona aos servidores.

A TRIBUNA - Por que os jovens estão cada vez mais interessados no setor público?

FABRÍCIO AZEVEDO - Com a reforma tributária, esses jovens podem estar observando um cenário menos favorável para empreenderem. Além disso, a instabilidade do setor privado impede que os jovens consigam reunir condições financeiras para correr mais riscos.

> O salário também é um fator?

O salário mínimo está defasado e, com isso, o jovem entra no mercado de trabalho e vê que terá dificuldade de cobrir seu custo de vida no setor privado. Aí ele compara com uma oportunidade vinda de concurso, com salários atraentes e benefícios interessantes.

> A autonomia quanto a horários no setor público é outro fator que pesa?

Não só isso, como a possibilidade de trabalho híbrido ou home office, que tem se tornado mais frequente no serviço público. Muitas oportunidades do setor privado envolvem trabalhar seis dias na semana, o que atrapalha o jovem a ter planos e projetos fora do emprego.

A pesquisa

Um quarto não aceita ganhar menos de R$ 3 mil por mês

METODOLOGIA

> CONFORME relata o professor da UVV e coordenador da pesquisa da EJUVV, Fabrício Azevedo, a pesquisa foi realizada de forma on-line, por meio de um formulário virtual.

> ESTE FORMULÁRIO é divulgado em grupos de redes sociais e a alunos da instituição, que são incentivados a divulgar para amigos e conhecidos. O período de apuração das respostas é de uma semana.

O FORMULÁRIO

A pesquisa foi realizada com 336 participantes, ao longo da última semana do mês de novembro de 2024.

Abaixo, estão as perguntas incluídas no questionário e as respostas.

1 Onde você mora?

Vila Velha	29,2%
Vitória	15,2%
Cariacica	13,4%
Viana	12,5%
Serra	10,4%
Guarapari	8,9%
Fundão	6%
Cidades de fora da Grande Vitória	4,5%

2 O que é mais importante para você aceitar um emprego?

A chance de eu ter autonomia e emplacar meus próprios projetos	33%
A possibilidade de ascensão na empresa	20,8%
A chance de eu ter qualidade de vida, tempo livre e flexibilidades	20,2%
O valor do salário	14,3%
A distância da minha residência	11,6%

3 Quais seus planos para o futuro profissional?

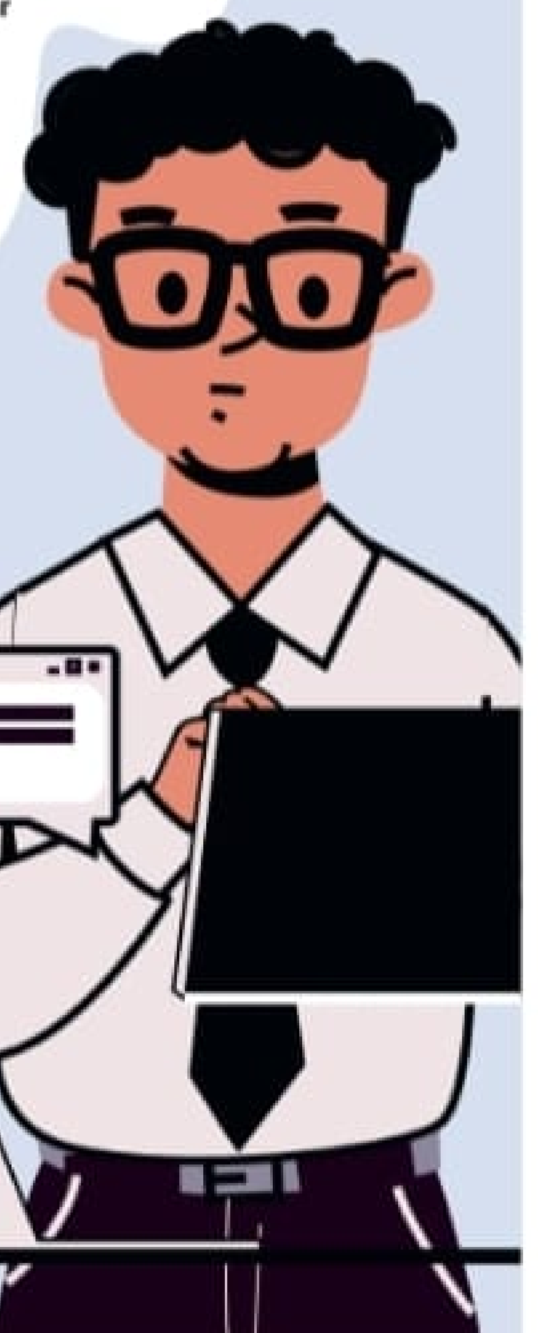
Estudar mais em busca de uma vaga no serviço público	63,2%
Começar a vida profissional em uma empresa e nela ascender	21,1%
Empreender e, quem sabe, revolucionar o mercado com uma grande inovação	6,6%
Ter uma atividade que me permita ter uma vida plena e com qualidade sem que eu precise me desgastar excessivamente na profissão	5,3%
Estudar mais e me aprimorar por satisfação pessoal e mais chances no mercado de trabalho	3,9%

4 Tem interesse em estagiar?

68,4% SIM | 31,6% NÃO

5 Qual o valor do salário que você rejeitaria em um emprego, mesmo estando sem ocupação?

Não trabalharia por menos de R$ 3 mil, qualquer valor eu consigo até atuando por conta própria	25,9%
Não trabalharia por menos de R$ 2 mil por mês, já que posso ganhar benefícios governamentais e fazer bicos	23,2%
Aceitaria ganhar um salário mínimo, já que não tenho alternativa	20,8%
Para eu abrir mão da minha liberdade de horários e flexibilidade, só se fosse um valor acima de R$ 4 mil	20,2%
Estando desocupado, eu aceitaria ganhar qualquer coisa, até menos que um salário mínimo	9,8%



Fonte: Empresa Júnior da Universidade Vila Velha (EJUVV)

Eufrázio

PESQUISA UVV

Autonomia importa mais que salário

Apesar de importante, o salário não é exatamente a maior prioridade para os jovens na hora de tomar uma decisão quanto ao emprego. A flexibilidade de horários e a autonomia para tomar decisões foram colocadas por eles no topo dos pontos mais importantes.

Dos participantes da pesquisa da UVV, 33% destacaram como primordial a chance de se ter autonomia e emplacar seus próprios projetos, seguidos de 20,8% que tem como prioridade a possibilidade de ascensão na empresa e 20,2% que priorizam a qualidade de vida, tempo livre e flexibilidade de horários.

"Estamos falando de uma geração que não tem como foco ser liderança nas empresas, porque busca a satisfação e o bem-estar pessoal. Então ter a possibilidade de fazer seus projetos pessoais e ter os fins de semana livres, aliados à estabilidade profissional e financeira, acabam importando mais do que ganhar um salário muito alto", afirma o CEO da Heach RH, Elcio Paulo Teixeira.

Apenas 14,3% dos entrevistados disse priorizar o valor do salário, enquanto os 11,6% restantes citaram como prioridade a proximidade de sua residência.

"O jovem quer uma remuneração competitiva, mas não necessariamente quer ganhar alto e ter de trabalhar em jornadas longas e alto nível de responsabilidade. Flexibilidade e autonomia são o grande desejo dessa geração, e o setor público oferece isso com maior frequência, por meio de licenças e horários definidos", completa Teixeira.

A mesma conclusão foi alcançada pelo relatório Tendências de Gestão de Pessoas, realizado pelo Ecossistema Great People & Great Place To Work (GPTW), consultoria global que apoia organizações a obterem melhores resultados em seus negócios.

O estudo ouviu 1.864 empregados de empresas em todo o Brasil, incluindo, principalmente, os setores de tecnologia, indústria e serviços.

A pesquisa do GPTW mostrou que 51,6% dos entrevistados sentem dificuldade ao lidar com colegas de outras idades em um mesmo ambiente de trabalho, sendo a geração Z apontada como a que gera mais desafios.

Para Daniela Diniz, diretora de conteúdo e relações institucionais da organização que coordenou a pesquisa, isso se dá, justamente, porque essa geração chega ao mercado de trabalho buscando maior autonomia e flexibilidade, o que cria estereótipos acerca desses jovens, vistos como preguiçosos e impacientes.

FOTOS: DIVULGAÇÃO



ELCIO disse que a nova geração não quer liderança, pois prefere a satisfação e o bem-estar pessoal: busca por estabilidade

Desemprego é melhor que ganhar pouco para 69%

Apesar do salário não ser a prioridade na busca de emprego, a remuneração não deixa ter a sua importância: 69% dos entrevistados relatou que não aceitaria receber um salário mínimo (hoje de R$ 1.412,00) ou menos, mesmo se estivesse desempregado.

Já 25,9% disseram que aceitariam trabalhar recebendo a partir de R$ 3 mil, porque conseguiria obter valores menores atuando por conta própria. Outros 23,2% relataram que não trabalhariam por menos de R$ 2 mil mensais.

Já 20,2% foram mais exigentes: só abririam mão de sua liberdade e flexibilidade se recebessem mais de R$ 4 mil. Só 20,8% aceitariam ganhar um salário mínimo se estivessem desempregados. Os 9,8% restantes aceitariam ganhar até menos do que um salário mínimo para sair do desemprego.

"Um jovem que vai para a universidade, se forma, e depois vê ofertas de um salário mínimo, um salário mínimo e meio. Não é possível que uma empresa queira oferecer um salário tão degradante para um jovem que se esforçou tanto para entrar no mercado de trabalho", apontou o ministro do Trabalho, Luiz Marinho.

O estudo Futuro do Mundo do Trabalho para as Juventudes Brasileiras, realizado com jovens de 14 a 29 anos, aponta que dois terços desse público recebem até um salário mínimo no primeiro emprego.



Retrato da geração

Sem interesse em ser líder

Especialistas em Recursos Humanos destacam que um dos pontos que influencia a escolha dos jovens pelo setor público é a possibilidade de salários mais altos do que a iniciativa privada em cargos que não são de liderança.

Isso ocorre, segundo os especialistas, por conta da falta de vontade da nova geração de profissionais de assumir postos de chefia, por não querer atuar em jornadas longas e que reduzam seu tempo livre.

Progredir, e não gerenciar

Uma pesquisa recente apontou que 72% dos jovens nessa faixa etária preferem progredir em um cargo, em vez de se tornar um gerente intermediário.

O estudo foi realizado pela empresa de recrutamento Robert Walters e entrevistou 3,6 mil jovens da geração Z. O objetivo era entender como as pessoas dessa geração lidam com as aspirações profissionais para que os recrutadores consigam "captar" seus talentos e habilidades.

O resultado confirmou que a geração Z está "deliberadamente evitando os estressantes cargos de gestão intermediária". Conforme a pesquisa, 16% afirmaram que evitariam a todo custo esse tipo de ocupação.

Além disso, 36% dos entrevistados esperam assumir uma posição de liderança em algum momento de suas carreiras, mas, na verdade, não querem fazer isso.

Desejo por autonomia

A empresa ainda descobriu que a geração Z prefere "ser seu próprio chefe", mas isso não significa que não queiram alcançar sucesso profissional. Segundo os entrevistados, eles apenas não querem assumir a responsabilidade de gerenciar ou liderar outros por diversos motivos.

"Muito estresse e pouca recompensa. Os gestores intermediários enfrentam um aumento considerável na carga de trabalho, maiores expectativas de estarem 'sempre disponíveis' para quem supervisionam e uma pressão constante para alcançar seus próprios objetivos", explicou Lucy Bisset, diretora da empresa, na publicação dos resultados da pesquisa.

Estágio volta a ser atraente ao olhar da nova geração

Quase 70% dos jovens quer estagiar por considerar a experiência essencial para seu crescimento profissional, revelou a pesquisa da EJUVV.

A diretora da Center RH Eliana Machado afirma que o estágio é a porta de entrada para o mercado de trabalho, uma vez que existe a possibilidade de contratação. "É a oportunidade que o estudante tem de estar conhecendo a sua área de atuação. Vivenciar esse momento do estágio é ter certeza se é realmente a profissão que deseja".

Há casos em que o estágio serve sustento da família do jovem, segundo estudo publicado em dezembro pela CIEE: 10% dos jovens dizem ser os únicos responsáveis pelo sustento de casa no Brasil, e 8% auxiliam nas despesas do lar. Desses, 48% têm renda familiar de até R$ 2.824.

Cada vez mais cedo

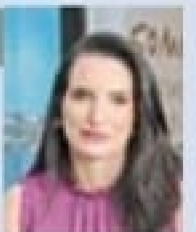
O desejo de conseguir um cargo público tem começado entre os jovens até mesmo antes da maioridade. Aos 17 anos, o estudante Estevão Vieira Costa conta que a flexibilidade dos horários, a estabilidade e os salários atrativos o motivaram a estudar para concursos.

"Tenho maior interesse pela área policial, mas estou buscando oportunidades neste segmento. Pretendo fazer o próximo concurso dos Correios, por exemplo. Tenho amigos concursados e já tive a oportunidade de conversar com eles sobre essa autonomia maior que eles têm com relação a horários".



ANÁLISE

"Serviço público oferece maior qualidade de vida"



Gisélia Freitas, psicóloga e diretora de Liderança, Cultura e Diversidade do Ibef-ES

"O setor público é uma alternativa que tem atraído os olhares dos mais jovens. Não se trata de uma preferência para trabalhar menos ou ficar 'encostado', porque o serviço público não é uma 'brincadeira'. Trata-se de busca por qualidade de vida.

As jornadas de trabalho do serviço público são mais equilibradas e contrastam fortemente com as jornadas do setor privado, onde a realidade da jornada 6x1 é comum.

Além disso, embora haja um consenso de que cargos de liderança no setor privado podem oferecer salários significativamente maiores, muitos jovens podem não estar tão interessados em ocupar essas posições. Isso pode ser atribuído a uma mudança nas prioridades, onde a busca por satisfação pessoal e impacto social se torna mais importante do que compor uma carreira focada na ascensão financeira.

No aspecto financeiro, os cargos públicos são imunes do contexto de incertezas, instabilidades e crises que o setor privado vive. Muitos percebem o serviço público como uma forma de garantir segurança em suas carreiras. Essa sensação de vulnerabilidade frente ao mercado de trabalho faz com que eles busquem alternativas que proporcionem menos riscos, mesmo que isso signifique abrir mão de salários mais altos."

Eufrázio

Responsabilidades a mais com as equipes

Regra do Ministério do Trabalho exige que empresas passem a ter novos cuidados, a partir deste ano, com saúde mental dos funcionários

Rodrigo Péret

Uma nova regra do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) prevê que, a partir de maio deste ano, empresas no Brasil terão de ter maior cuidado com a saude mental de seus funcionários.

A mudança modifica a Norma Regulatória nº1, criada em 1970 e que exige que as empresas elaborem e mantenham documentos de identificação e gestão de riscos à disposição para fiscalização do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE).

Na prática, a nova regra inclui a obrigatoriedade de reconhecimento e gerenciamento de riscos psicossociais no ambiente de trabalho. Esses, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são os fatores do emprego que podem afetar a saúde mental dos trabalhadores.

Ana Carolina Peuker, CEO da Bee Touch, empresa que realiza a predição e classificação de riscos psicossociais, explica que as empresas já tinham sistemas de gestão de riscos orientados para riscos comuns, como riscos físicos, químicos e biológicos, mas não psicológicos.

"E agora vem essa grande mudança, bem importante para gestão de saúde e segurança. Não são só a cadeira e a mesa que podem adoecer o trabalhador".

Exemplos de riscos psicossociais são: carga de trabalho excessiva; horários longos ou inflexiveis; falta de autonomia; condições de trabalho fisicas inseguras ou inadequadas; cultura organizacional que permite comportamentos negativos, assédio moral e sexual; altas demandas com prazos apertados; falta de espaço para criatividade; expectativas contraditórias; e grande competitividade entre colegas.

O MTE ressalta que esses documentos devem ser elaborados e estar disponíveis para a consulta quando solicitados por agentes da fiscalização de segurança do trabalho. Mauro Muller, auditor fiscal do trabalho da pasta, diz que as empresas que não cumprirem a norma poderão ser notificadas ou autuadas.

O especialista acrescenta, ainda, que o prazo de implementação depende das empresas. A exigência começa a valer a partir de 26 de maio do ano que vem, mas as organizações precisam criar um processo de gerenciamento dos riscos psicossociais e seguir as datas-limites estabelecidas. Companhias maiores podem demorar mais do que companhias menores, esclarece o auditor fiscal do trabalho.

DIVULGAÇÃO



ANA CAROLINA disse que os riscos psicossociais serão mais observados

Preocupação com subjetividade

A nova regra tem causado certa preocupação entre empresários, que consideram os critérios de avaliação como subjetivos.

O presidente da Associação Brasileira da Indústria de Hotéis no Espírito Santo (ABIH-ES), Fernando Otávio Campos, relata que a subjetividade da avaliação de um problema de estresse ou mesmo de saúde mental é o motivo.

Ele argumenta que o cuidado com a saúde mental é importante até para que o trabalhador tenha um desempenho melhor em seu trabalho, mas que isso deve ser investimento negociado e motivado, e não uma situação imposta às empresas.

"Os critérios de avaliação são difíceis para as empresas maiores e são mais ainda para as empresas menores e para os profissionais que irão fiscalizar as empresas. Este é um cenário muito preocupante em que mais uma vez o governo transfere para a empresa o problema", comenta.

Segundo o vice-presidente da Federação de Comércio do Estado (Fecomércio-ES), José Carlos Bergamin, as empresas, em parte, já assimiliaram a realidade, são sensiveis e prestam apoio aos atingidos.

"Mas ainda não há clareza de como as empresas procederão e como criarão os procedimentos diante da nova exigência legal. Sabemos que ao empregar a medicina do trabalho das empresas ampliará os exames para saber melhor sobre a saúde do candidato à vaga para não ser responsabilizada por doenças já existentes e, também, poder fazer o acompanhamento adequado do funcionário".

LEONE IGLESIAS – 05/11/2019



BERGAMIN prevê maior avaliação sobre a saúde de candidatos a empregos

SAIBA MAIS

Competitividade excessiva na mira

Vale a partir de maio

- A NORMA criada na década de 1970 exige que as empresas elaborem e mantenham documentos de identificação e gestão de riscos à disposição para fiscalização do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE).
- A PARTIR DE 26 de maio de 2025, o texto passa a incluir a obrigatoriedade de reconhecimento e gerenciamento de riscos psicossociais no ambiente de trabalho. Esses, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são os fatores que podem afetar a saúde mental dos trabalhadores.
- O MTE RESSALTA que esses documentos devem ser elaborados e estar disponíveis para a consulta quando solicitados por agentes da fiscalização de segurança do trabalho.

Riscos psicossociais

A estimativa das Diretrizes da OMS para a Saúde Mental no Trabalho é de que 12 bilhões de dias de trabalho sejam perdidos, a cada ano, no mundo, devido à depressão e ansiedade. Os riscos para a saúde mental no trabalho podem estar conectados a diferentes aspectos do ambiente trabalho.

EXEMPLOS DE RISCOS:

- CARGA de trabalho excessiva;
- HORÁRIOS longos ou inflexíveis;
- FALTA de autonomia;
- CONDIÇÕES DE trabalho físicas inseguras ou inadequadas;
- CULTURA organizacional que permite comportamentos negativos, assédio moral e sexual;
- ALTAS DEMANDAS com prazos apertados;
- FALTA DE ESPAÇO para criatividade;
- EXPECTATIVAS contraditórias;
- GRANDE competitividade entre colegas.

Gestão

A norma exige que, além de identificar os riscos psicossociais, as empresas façam a gestão desses fatores. Isso significa criar iniciativas que sejam efetivas para prevenir ou mitigar os riscos para a saúde mental identificados no relatório.

Fonte: Jornal Zero Hora

Biden veta venda de siderúrgica a japoneses



US STEEL: segurança dos EUA

WASHINGTON

O presidente Joe Biden decidiu bloquear a venda da siderúrgica United States Steel (US Steel) para a japonesa Nippon Steel. Isso encerra um acordo de US$ 14,1 bilhões (cerca de R$ 86,7 bilhões), que enfrentou meses de oposição contundente e crescentes questionamentos sobre o futuro da gigante industrial dos EUA.

Biden anunciou sua decisão formal na última sexta-feira, após o caso ter sido encaminhado a ele por um painel de revisão de segurança dos EUA. No primeiro dia do ano, a Nippon Steel enviou uma nova proposta sobre compra da siderúrgica americana para tentar obter apoio de Biden.

"Precisamos que grandes empresas americanas, que representam uma parte significativa da capacidade de produção de aço dos EUA, continuem liderando a luta em nome dos interesses nacionais da América", disse Biden, em um comunicado escrito.

O presidente norte-americano acrescentou que acordo "colocaria um dos maiores produtores de aço da América sob controle estrangeiro e criaria riscos para nossa segurança nacional e nossas cadeias de suprimentos críticas."

Biden já havia indicado sua oposição à proposta de aquisição, argumentando que a US Steel deveria permanecer como uma companhia de propriedade e operação americanas, embora a Casa Branca nunca tenha afirmado diretamente que Biden barraria o acordo. Por volta das 13h40 de Nova York, 15h40 de Brasília, as ações da US Steel caíam 6% na Bolsa.

As empresas haviam sinalizado que planejavam entrar com ações judiciais caso Biden bloqueasse formalmente o acordo. Num comunicado conjunto divulgado nesta sexta-feira, as duas companhias afirmaram que "não temos outra escolha a não ser tomar todas as medidas apropriadas para proteger nossos direitos legais."

Eufrázio

CONTEÚDO ESPECIAL

DIVULGAÇÃO



MULTIVIX E GALILEO GLOBAL EDUCATION:

Uma parceria internacional para transformar a educação superior

A recente parceria entre a Multivix, a maior instituição de ensino superior do Espírito Santo e uma das maiores do Brasil, e a Galileo Global Education, líder mundial em educação superior privada com 70 marcas em 120 campi, em 20 países e mais de 300.000 alunos em todo o mundo, representa um marco na história do ensino superior brasileiro. Para esclarecer os detalhes dessa união e os impactos positivos que trará para a comunidade acadêmica e o mercado, entrevistamos com exclusividade Tadeu Penina, CEO da Multivix, e Kamil Senhaji, CEO para Europa do Norte, Espanha e América Latina da Galileo Global Education. Confira a entrevista a seguir:

Por que a Multivix foi escolhida como parceira estratégica da Galileo Global Education no Brasil?

Kamil Senhaji: O mercado educacional brasileiro é um dos mais dinâmicos e promissores do mundo. As pessoas aqui têm um desejo genuíno de transformar suas vidas por meio da educação, o que se alinha com nosso compromisso de fornecer acesso à educação de qualidade. Escolhemos a Multivix por ser um grupo extremamente sólido, muito bem gerido, com uma marca consolidada, reconhecida como a mais lembrada e preferida no Espírito Santo, e uma das 20 melhores faculdades do Brasil. Além disso, é líder em ensino superior no estado e possui uma expansão impressionante de mais de 300 polos de ensino a distância distribuídos por todo o país. Essas características demonstraram para nós que a Multivix é o parceiro ideal para nossa entrada e crescimento no Brasil.

Como essa associação reforça o compromisso da Multivix com a educação de qualidade?

Tadeu Penina: A Multivix nasceu do sonho do meu pai, o professor Dr. Rômulo Penina, que sempre acreditou no poder transformador da educação. Nossa família tem profundas raízes na educação capixaba, e é esse mesmo propósito que nos guia até hoje. A associação com a Galileo Global Education nos permitirá dar um salto ainda maior, trazendo investimentos em tecnologia e inovação, modernização de laboratórios para os cursos de saúde e demais áreas, além de promover intercâmbios internacionais para nossos alunos e professores. Continuaremos sendo uma instituição focada em qualidade e nas pessoas, e agora com ainda mais ferramentas para oferecer um ensino de excelência.



Kamil Senhaji, CEO para Norte da Europa, Espanha e América Latina da Galileo Global Education

Com a entrada da Galileo, como será estruturada a gestão da Multivix no Brasil?

Tadeu Penina: A gestão do grupo Multivix continuará com a família Penina a frente como sócia da Galileo no Brasil. Eu permaneço como CEO, assim como toda a equipe de liderança da empresa, garantindo que seguimos alinhados aos valores que construímos ao longo de nossa história. O que muda com essa associação é que agora temos o suporte e a expertise global da Galileo para expandir ainda mais nossa atuação e impactar positivamente a educação brasileira.

Quais serão os benefícios dessa associação para os alunos e a sociedade?

Tadeu Penina: Para nossos alunos, essa associação trará grandes vantagens. Estamos falando de novas tecnologias educacionais, marca internacional, currículos modernos e internacionalizados, e oportunidades de intercâmbio em 20 países onde a Galileo está presente. Já para a sociedade capixaba e brasileira, teremos um impacto ainda maior na formação de profissionais altamente capacitados para atender às demandas de um mercado cada vez mais competitivo e globalizado. É uma vitória para todos nós.

O que a Galileo espera desta parceria em termos de crescimento no Brasil?

Kamil Senhaji: Vemos um enorme potencial de crescimento no mercado educacional brasileiro, e nossa parceria com a Multivix é estratégica nesse sentido. A Multivix já possui uma presença sólida, uma qualidade diferenciada, e um crescimento exponencial, o que nos permitirá expandir ainda mais nossa atuação no país. Nosso objetivo é contribuir com investimentos e expertise para que a Multivix alcance novos patamares, mantendo sua identidade e liderança no setor educacional.

Como você vê o futuro da Multivix com essa parceria?

Tadeu Penina: O futuro é extremamente promissor. Com a experiência global da Galileo e o compromisso local da Multivix, estamos preparados para crescer ainda mais no Brasil e oferecer uma educação cada vez mais relevante e de qualidade aos nossos alunos.

Kamil Senhaji: Concordo plenamente. Estamos extremamente animados com as oportunidades que essa parceria proporcionará. Acreditamos que a Multivix, com todo o seu potencial, é a parceira ideal para o mercado brasileiro, e temos confiança de que, juntos, alcançaremos resultados excepcionais. A união entre a Multivix e a Galileo Global Education representa, sem dúvida, um marco. O futuro da educação se expande em novas dimensões, prometendo excelência.

A união entre Multivix e Galileo Global Education é, sem dúvidas, um marco para a educação superior. Combinando o melhor da expertise global com o compromisso e a qualidade local, o futuro da educação ganha novos contornos e promessas de excelência.



Tadeu Penina, CEO e sócio da Multivix

Eufrázio

FOTOS: DIVULGAÇÃO



PAGAMENTO com Pix na máquinha de cartão: só os dados acima de 5 mil reais de pessoas físicas serão enviados

Receita vai receber dados de Pix e cartão

Fisco vai receber dados das operadoras de cartão de crédito e também das carteiras digitais, para aprimorar controle das operações

BRASÍLIA

A Receita Federal ampliou a obrigatoriedade do envio de informações e passará a receber dados das operadoras de cartão de crédito e das instituições de pagamento (IP). A regra foi anunciada em setembro e entrou em vigor neste mês.

As IP são empresas que permitem movimentação de recursos, compra e venda, mas que não oferecem financiamentos e empréstimos aos consumidores, como grandes varejistas, bancos virtuais e carteiras digitais.

Anteriormente, o Fisco já recebia esses dados dos bancos tradicionais por meio de aplicações financeiras, movimentações em Pix, seguros, previdências e investimentos em ações.

A Receita informou que "as medidas visam aprimorar o controle e fiscalização das operações financeiras, garantindo uma maior coleta de dados. Além disso, reforçam os compromissos internacionais do Brasil no âmbito do Padrão de Declaração Comum (CRS), contribuindo para o combate à evasão fiscal e promovendo a transparência nas operações financeiras globais".

De acordo com o Fisco, as informações serão repassadas semestralmente, por meio de uma declaração que será emitida na plataforma e-Financeira, que faz parte do Sistema Público de Escrituração Digital (Sped), setor do governo federal que busca padronizar e integrar informações de organizações referentes à gestão financeira e contábil.

Com isso, os dados só serão enviados quando o valor total movimentado, por cada tipo de operação financeira, como Pix, pagamento ou investimento, for superiores a R$ 5 mil, para pessoas físicas, e R$ 15 mil, para empresas.

COMPROVANTES

A partir deste ano, os recibos de despesas com saúde com profissionais que atuam como pessoa física vão precisar ser emitidos apenas de forma digital, por meio da plataforma Receita Saúde da Receita Federal. A mudança vale para profissionais médicos, dentistas, psicólogos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais.

Os recibos emitidos no aplicativo serão carregados automaticamente como despesas dedutíveis na Declaração Pré-preenchida do Imposto de Renda da Pessoa Física – DIRPF/2025 dos pacientes e também como receita na declaração do profissional.

Governo Lula faz manobras para ampliar gastos, diz jornal

O governo recorreu a manobras para ampliar gastos na reta final de 2024, com liberação de recursos fora das regras fiscais, adiamento de repasses e transferências de recursos fora do Orçamento para financiar políticas públicas. Foi o que informou o jornal Folha de São Paulo.

O Executivo defende a legalidade das medidas, mas técnicos do próprio governo, ouvidos sob condição de anonimato, avaliam que, no conjunto, as iniciativas podem gerar ruído adicional no momento em que a credibilidade da política fiscal já está em xeque.



ESPLANADA dos Ministérios

O mais recente permitiu à União injetar R$ 6,5 bilhões em um fundo privado para bancar novas ações de reconstrução no Rio Grande do Sul.

As obras serão executadas nos próximos anos, mas o governo editou, em 11 e 23 de dezembro, duas Medidas Provisórias para liberar os recursos de forma imediata. O objetivo era garantir o repasse ainda sob a vigência do estado de calamidade pública, que autoriza a exclusão desses gastos das regras fiscais.



MUNDO DIGITAL

EDUARDO PINHEIRO Instagram: @eduardo_pinheiroepm

Segurança da Informação nas organizações em 2025

Com a evolução constante da tecnologia, as organizações enfrentam desafios cada vez mais complexos no campo da segurança da informação. O instituto Gartner, em sua recente análise, destacou as principais tendências que moldarão esse cenário em 2025.

O foco está em capacitar a transformação digital, promover resiliência e fortalecer o bem- estar das equipes de segurança. Vamos explorar os principais pontos dessa projeção.

Capacitando a Transformação Digital. A incorporação de Inteligência Artificial (IA) e tecnologias acessíveis está descentralizando decisões e responsabilidades de cibersegurança.

Lideranças corporativas têm utilizado essas inovações não apenas para proteger informações, mas também para gerar valor estratégico, aproximando a segurança de outras áreas críticas das organizações.

Essa abordagem descentralizada permite maior agilidade na resposta a ameaças e desafios emergentes.

Segurança Baseada em GenAI. A Inteligência Artificial Generativa (GenAI) ganha espaço como uma ferramenta essencial na proteção de dados. Com a utilização de dados sintéticos e abordagens inovadoras, é possível reforçar os programas de segurança e mitigar riscos relacionados a informações sensíveis.

Organizações que não priorizam a gestão de riscos enfrentam ameaças crescentes que podem inviabilizar sua operação

Gestão de Riscos e Continuidade dos Negócios. Em um mundo em que a dependência de terceiros aumenta com a utilização da GenAI, o gerenciamento de riscos cibernéticos precisa ser robusto. As organizações devem reforçar seus processos de avaliação de fornecedores e garantir que a continuidade dos negócios não seja comprometida por vulnerabilidades externas.

O Gartner aponta que o sucesso, em 2025, estará ligado à capacidade de proteger dados enquanto se mantém a operação ativa diante de incidentes.

Foco na Resiliência Cibernética. A transição de uma abordagem de "tolerância zero a falhas"; para uma mentalidade de resiliência é essencial. O reconhecimento de que falhas são inevitáveis leva à busca por minimizar impactos e melhorar a capacidade de recuperação.

Em 2024, os Chief Information Security Officers (CISOs) dedicaram-se a otimizar programas de segurança para aumentar a resiliência organizacional. Essa é uma jornada que se intensificará neste ano, priorizando soluções flexíveis e adaptáveis.

Bem-Estar das Equipes de Segurança. O esgotamento das equipes de segurança é uma realidade preocupante. Em 2025, as organizações devem priorizar a promoção do bem-estar dos profissionais, especialmente dos CISOs, que enfrentam pressões constantes.

Estratégias que incluem apoio emocional, formação contínua e distribuição mais equilibrada de responsabilidades são fundamentais para manter equipes engajadas e resilientes.

As projeções do Gartner deixam claro que 2025 será um ano desafiador, mas repleto de oportunidades para inovação e fortalecimento da segurança da informação. Cabe às organizações abraçarem essas tendências para se manter competitivas e protegidas em um cenário em constante mudança.

EDUARDO PINHEIRO é consultor de tecnologia da informação

R$ 106,4 bi em concessões

O governo federal pretende realizar pelo menos 87 concessões no setor de infraestrutura de transportes ao longo de 2025, projetos que somam R$ 106,42 bilhões em investimentos. A maior parte desses recursos está concentrada nas repactuações de contratos antigos, acordos que estão sendo renegociados entre as empresas e o governo.

O setor rodoviário deve ser o que concentrará a maior parte dos recursos. São esperadas, pelo Ministério dos Transportes, sete repactuações de concessões de estradas federais, acordos que estão em análise no Tribunal de Contas da União. Essas sete repactuações, se confirmadas, somam R$ 60,32 bilhões de investimentos em rodovias.

Política

Bolsonaro busca reforço de criminalista na defesa

Ex-presidente autorizou consultar a advogado respeitado pelo STF para compor equipe que dará sua defesa no inquérito do golpe

FOTOS: DIVULGAÇÃO



CELSO VILARDI já chegou a se manifestar sobre 8 de Janeiro, dizendo não se tratar de "um domingo no parque"

BRASÍLIA

O ex-presidente Jair Bolsonaro (PL) quer reforçar sua defesa no inquérito do golpe e autorizou consultas ao advogado Celso Vilardi para compor a equipe, hoje comandada por Paulo da Cunha Bueno.

Vilardi, segundo o blog da jornalista Andreia Sadi, da GloboNews, está estudando o caso. O advogado tem o mesmo perfil do advogado do general Walter Souza Braga Netto, José Luiz Oliveira Lima - um dos mais respeitados criminalistas do país.

Vilardi foi consultado para reforçar o time de Bolsonaro - não substituir advogados. Ele tem trânsito no Supremo Tribunal Federal (STF) e é respeitado pela Corte, cuja postura já elogiou diversas vezes.

Inclusive, sobre o 8 de janeiro, ao se manifestar afirmando que não se tratou de um domingo no parque - exatamente a expressão usada pelo ministro Gilmar Mendes sobre os golpistas.

Vilardi disse à CNN Brasil em novembro que o julgamento do inquérito sobre a suposta tentativa de golpe de Estado deveria ser analisado pelo plenário do STF e não apenas pela primeira turma da Corte, composta por 5 dos 11 magistrados. Segundo Vilardi, a complexidade do caso justifica uma decisão colegiada.

"Pela envergadura do caso, eu acho que seria melhor que fosse julgado pelo plenário do Supremo Tribunal Federal", alertou.

Na ocasião, dias antes, o ministro Luís Roberto Barroso, presidente do STF, havia afirmado que o plenário julgar o inquérito do golpe seria "excepcional" e que decisão caberá ao relator do inquérito, ministro Alexandre de Moraes, e aos demais integrantes da turma.

"O juízo natural dessas matérias é a primeira turma, o excepcional seria ir para o plenário. Se o relator e a primeira turma entenderem enviar para o plenário, vai para o plenário, mas a competência é deles e, portanto, não é sequer matéria que esteja na alçada da presidência", declarou.

Apesar de defender a análise do inquérito pelos 11 ministros do Supremo, Vilardi não vê impedimento de Moraes no julgamento.

"Ao contrário da maioria dos meus colegas, eu não estou entendendo que o ministro Alexandre de Moraes está impedido. O caso não se trata apenas de uma ameaça a um ministro específico, mas sim de uma tentativa de golpe contra o Estado de Direito como um todo", ressaltou.

"Traição" de Gusttavo Lima

REPRODUÇÃO INSTAGRAM



GUSTTAVO LIMA: Presidência

O anúncio do cantor sertanejo Gusttavo Lima, de que tem pretensão de ser candidato ao Palácio do Planalto em 2026, foi descrito por aliados do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL) e do governador de Goiás Ronaldo Caiado (União Brasil) como uma "traição".

Fontes próximas a Bolsonaro e Caiado afirmam que nenhum deles tinha ideia de que Lima almejava o cargo. "O meu nome está à disposição, caso o país venha a precisar", disse Gusttavo Lima, em resposta enviada pela assessoria à CNN.

Ao ex-presidente, segundo interlocutores, o cantor havia mencionado o desejo de concorrer a uma vaga no Senado apenas. A mesma conversa teria ocorrido com Caiado, quando o governador prestigiou o aniversário do artista.

Caiado afirmou na última quinta-feira ver com "normalidade" a possibilidade de candidatura de Lima à Presidência da República em 2026.

Lima apoiou publicamente o ex-presidente Bolsonaro nas eleições de 2022, e recentemente defendeu o nome do coach Pablo Marçal (PRTB) para a prefeitura de São Paulo, nas eleições de outubro do ano passado.

A assessoria do cantor nega que o cantor esteja em contato com partidos para se filiar, mas nos bastidores, membros do próprio União Brasil, de Caiado, e de Ciro Nogueira, do PP, afirmam terem sido sondados.

Ratinho Jr. e Michelle em chapa são possibilidade

Aliados próximos do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL) estão discutindo a formação de chapas alternativas para disputar a Presidência da República em 2026 caso a Justiça mantenha sua inelegibilidade.

Eles avaliam lançar o governador do Paraná, Ratinho Júnior (PSD), como candidato a presidente, e a ex-primeira-dama, Michelle Bolsonaro (PL), como vice na chapa.

A discussão em torno do nome de Ratinho Júnior tem alguns fatores: o principal deles é a avaliação de que outros nomes da direita, como Tereza Cristina (PP), Ronaldo Caiado (União Brasil) e até Tarcísio de Freitas (Republicanos) teriam dificuldades em estados do Nordeste.

Ratinho Júnior poderia romper essa barreira caso tenha apoio do pai, o apresentador Ratinho, do SBT, que é um fenômeno de comunicação popular, com capilaridade inclusive no Nordeste.

A possibilidade de Michelle disputar o Senado não está descartada, mas segundo os interlocutores, a presença da ex-primeira-dama na chapa presidencial resolveria outro problema: a disputa interna pela vaga.

Isso porque uma vaga de senador seria disputada por um nome da direita pura, como a deputada Bia Kicis (PL-DF), por exemplo, e a outra vaga poderia ser oferecida ao atual governador do DF, Ibaneis Rocha (MDB), que conclui seu mandato em 2026, e é um aliado estratégico.

Os filhos de Jair Bolsonaro também aparecem como possíveis candidatos à Presidência, em substituição ao pai. Porém, o senador Flávio Bolsonaro (PL-RJ) já está fazendo toda a estruturação de sua campanha para reeleição ao Senado.

Já o deputado Eduardo Bolsonaro (PL-SP) deve manter a candidatura parlamentar, deve concorrer como deputado ou senador pelo estado de São Paulo, porque o PL conta com ele para puxar votos no Estado.

PT sobrevive ao pós-Lula, diz deputada de 36 anos

NATAL

A deputada Natalia Bonavides (PT-RN) defende que Lula seja o candidato do partido em 2026, mas afirma que o partido continuará forte mesmo quando Lula sair de cena na política.

"Lula está além do PT eleitoralmente, mas o PT é maior do que pessoas físicas", disse, ao jornal Folha de São Paulo, sem nomear possíveis candidatos do partido para 2030, por considerar estar longe para apontar sucessores do presidente, caso ele seja reeleito.

Indagada se o PT falhou ao não criar nomes de grande potencial de voto tal qual Lula, Natália minimiza. "Os partidos em geral passam por uma transição geracional. Uma figura como Lula não se produz de forma artificial."

Em dezembro, a deputada votou contra o pacote de corte de gastos do governo Lula, sendo alvo de críticas internas no partido. Em artigo, disse que as medidas que foram a voto não tocam "no andar de cima".

A parlamentar faz parte da Articulação de Esquerda, uma ala minoritária do PT. Ela diz que a corrente vai lançar uma candidatura própria à presidência da legenda nas eleições internas de 2025.

"É um erro o discurso de que o PT tem que ir para o centro. Para que existir então? Temos que defender um PT mais próximo da classe trabalhadora em lutas como o fim da escala 6 por 1, que poderia ser melhor aproveitada pela esquerda."

Para Natália, a esquerda precisa recuperar a mobilização junto à sociedade e melhorar a comunicação. "É onde está o calo da esquerda, priorizar quase só espaços institucionais de disputa, o que faz com que a gente se afaste do dia a dia das pessoas."

Por outro lado, associa as mudanças de relações de trabalho, como terceirização e reforma trabalhista, à dificuldade de atuação da esquerda. "A vulnerabilidade social deixa as pessoas mais suscetíveis a serem usadas por políticos que as consideram apenas título de eleitor."

DIVULGAÇÃO



NATÁLIA: projeção na esquerda

Eufrázio

Política

Recorde de despesas com autopromoção

Deputados gastaram mais de R$ 79 milhões usando recursos públicos, no maior valor desde 2014, levando em conta anos eleitorais

BRASÍLIA

Parlamentares gastaram neste ano mais de R$ 79 milhões com autopromoção usando recursos públicos da Câmara dos Deputados. O valor é o maior desde 2014 considerando apenas os anos eleitorais, período em que há restrições para o uso da verba.

Os gastos incluem desde contratação de empresas para operar os perfis dos parlamentares nas redes sociais até a impressão de folhetos para distribuir à população.

Foi o caso do deputado Glaustin da Fokus (Podemos-GO), que declarou despesa de R$ 446 mil para divulgar seu mandato, segundo os dados da Câmara. Entre os gastos está a impressão de panfletos no formato A3 em cidades pequenas do interior de Goiás.

Em alguns casos, a quantidade de folhetos produzidos equivale quase à totalidade da população desses municípios. Na prática, seria como se o parlamentar entregasse um panfleto para cada morador — incluindo crianças e bebês.

Para Paranaiguara (GO), por exemplo, o deputado declarou à Câmara que imprimiu sete mil panfletos para distribuir aos 7,6 mil moradores da cidade. Segundo dados do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), o município tem 7,3 mil eleitores registrados.

Já em Vicentinópolis (GO), que fica a 178 quilômetros da capital, foram seis mil folhetos para distribuir a uma população de 8,8 mil pessoas. Destes, 5,9 mil são eleitores.

Por nota, o deputado negou qualquer irregularidade na quantidade declarada e disse ter produzido o material como forma de informar a população sobre a destinação de suas emendas, projetos de lei apresentados e ações realizadas no mandato.

Os recursos utilizados para divulgar o mandato saem da cota parlamentar, valor mensal ao qual cada deputado tem direito para pagar custos como aluguel de escritório, passagens aéreas, alimentação, aluguel de carro e combustível. O saldo mensal não utilizado em um mês pode ser acumulado ao longo do exercicio financeiro, e o teto varia de acordo com o estado de origem do congressista.

Glaustin só não utilizou mais recursos da cota que o deputado Eunício Oliveira (MDB-CE), o campeão de despesas no ano, com R$ 465 mil. O principal gasto do emedebista foi a contratação de uma empresa para cuidar de suas redes sociais, para a qual declarou repasses mensais que variaram de R$ 30 mil a R$ 50 mil.

O serviço prestado, segundo as notas fiscais apresentadas por Eunício, foi a criação de conteúdo digital para divulgação no X, TikTok, Facebook e WhatsApp.

WILTON JUNIOR/ESTADÃO CONTEÚDO — 02/02/2023



CÂMARA dos Deputados: panfletos que equivalem à população inteira

Custo total foi de R$ 6,4 bilhões

Os 513 deputados federais e os milhares de servidores custaram à Câmara dos Deputados R$ 6,4 bilhões em 2024. O subprocurador Geral Lucas Rocha Furtado enviou ao Tribunal de Contas da União (TCU), na última segunda-feira, uma representação questionando a disparidade entre os gastos dos deputados federais.

Furtado usou como argumento os valores levantados pela Revista Veja e pelo portal de notícias PlatôBR. Entre os gastos da Casa, as cotas parlamentares — despesas que incluem passagens aéreas e terrestres, hospedagens, aluguel de veículos, divulgação de atividades na mídia e manutenção de escritórios dos deputados — representam R$ 215 milhões para o governo.

Já as verbas de gabinete, que custeiam auxiliares em Brasília e nos estados onde o deputado foi eleito, saltaram de R$ 618,5 milhões para R$ 672,1 milhões, um crescimento de R$ 53 milhões em relação a 2023.

Furtado destacou que alguns parlamentares gastaram mais de R$ 500 mil em cotas parlamentares, enquanto outros, R$ 50 mil, o que configura, segundo ele, prática de patrimonialismo.

"O que justificaria tal disparidade? (...) os políticos tratam o patrimônio público como se deles fosse, e não economizam nas despesas que deveriam estar adstritas ao exercício de seus mandatos. O fato é que gastam sem dó e mandam a conta para o povo", escreveu o subprocurador em representação ao TCU.

SECOM/TCU



TCU: representação sobre despesas

PLENÁRIO



POR EDUARDO MAIA | plenario@redetribuna.com.br

Recados e sinais para 2026

O governador Renato Casagrande (PSB) publicou um vídeo nas redes sociais que foi interpretado pelo mercado político como uma forma de "colocar as cartas na mesa". Para prefeitos eleitos e reeleitos, Casagrande disse que a política é para quem tem vocação, e que como prefeitos, não devem escolher com quem irão conversar, mas sim dialogar com todos.

"É dialogar com quem gosta e quem não gosta. O governador precisa conversar com todos, se ficar escolhendo com quem conversar, acaba dividindo a sociedade. Nós no Estado temos que trabalhar para unir a todos. O Estado é equilibrado porque tem instituições que dialogam. Eu não faço isso sozinho, queremos fazer a transformação. Nosso objetivo é fazer o Espírito Santo melhorar", ressaltou o socialista.

Discursos parecidos com esse devem ser frequentes no Palácio Anchieta durante este ano.

* * *

Preparar o terreno

No mercado político, 2025 tem sido encarado como ano para "preparar o terreno" para as eleições de 2026. Atração de aliados e o jogo de cintura para mantê-los no mesmo grupo são algumas metas. Nos bastidores, visitas frequentes do presidente estadual do PP ao governador Casagrande, por exemplo, têm sido interpretadas como exemplos disso.

Espaços em Vila Velha

As três novas secretarias anunciadas por Arnaldinho (Pode) encheram os olhos de siglas aliadas que não têm espaço na gestão. Nos bastidores, o PP gostaria de indicar um nome e Lucas Fraga (PP), filho do ex-prefeito Neucimar (PP), aparece como intenção. Outros apontam que um vereador pode ser escolhido. De qualquer maneira, PP deve ser contemplado.

* * *

REDES SOCIAIS



Culto para agradecimentos

O prefeito de Viana, Wanderson Bueno (Podemos), é conhecido por gostar de realizar cultos semanais em seu gabinete. O último de seu 1º mandato foi para agradecimentos. "Por todas as bênçãos que alcançamos em 2024. Momento de reflexão", disse o chefe do Executivo de Viana.

Última hora

A composição da Mesa Diretora eleita na Câmara de Guarapari pegou o grupo dos vereadores novatos de surpresa, segundo alguns integrantes contaram à coluna. Isso porque o grupo da presidente eleita Sabrina Astori (PSB) apontava que o novato Leandro Inácio (DC) seria o vice, mas de última hora houve articulação com Wendel Lima (MDB), que presidiu a Casa por três vezes, e o grupo dos novatos acabou ficando de fora da composição.

* * *

Mesa Diretora foi alvo de disputa entre aliados

A eleição da Mesa Diretora da Câmara de Linhares teve um "tempero" diferente. As duas chapas que disputaram foram de Roninho (Pode) — eleito —, e Alysson Reis (Pode). Ambos do mesmo partido disputaram a preferência da maioria. Roninho teve 12 votos, enquanto Alysson cinco. Mesmo assim, vereadores garantem que a disputa foi amigável e que o prefeito Lucas Scaramussa (Pode) não terá dificuldades no relacionamento com a Casa.

GALERIA

TRABALHO NO RECESSO

Desde 2024, a Mesa Diretora da Assembleia, independente do recesso, tem trabalhado. Até a próxima semana, serão cinco posses de deputados. Em dezembro Fábio Duarte (Rede) foi empossado, na quinta passada, Marcos Madureira (PP), e na sexta-feira, Allan Ferreira (Podemos). Nesta semana será Bruno Lamas (PSB), que vai renunciar para que Toninho da Emater (PSB) entre.

PRÓXIMOS PASSOS

Agora fora da Câmara de Vila Velha, nos bastidores do mercado político canela-verde pergunta-se quais os próximos passos do ex-presidente Bruno Lorenzutti (MDB). Ele é servidor efetivo da prefeitura, e caso integre equipe de outra gestão, precisará pedir ao prefeito Arnaldinho (Pode) para ser cedido.

MAIS JOVEM DE LINHARES

Vereador mais jovem e mais votado de Linhares, o advogado Caio Ferraz (Pode), de 27 anos, tomou posse e foi escolhido como presidente da Comissão de Justiça da Casa.

Eufrázio

COLUNA DO ESTADÃO

POR ROSEANN KENNEDY, EDUARDO GAYER E AUGUSTO TENÓRIO | colunadoestadao@estadao.com

Projetos em reação ao 8 de Janeiro ainda estão emperrados

Às vésperas do segundo aniversário do 8 de Janeiro, na próxima quarta-feira, os dois projetos de lei enviados pelo governo Lula ao Congresso em reação aos atos golpistas de 2023 estão travados na Câmara. Há um ano e meio, ambos aguardam uma decisão do presidente da Casa, Arthur Lira (PP), para que comecem a tramitar e sejam analisados por deputados. Uma proposta encaminhada pelo Palácio do Planalto aumenta a pena para crimes antidemocráticos e cria outros, como o financiamento ao golpe de Estado e a incitação à abolição violenta do estado democrático de direito. Além disso, um novo projeto facilita ordens judiciais para a apreensão e o bloqueio de bens de investigados por crimes contra as instituições. Procurado pela Coluna, Lira não respondeu.

ALERTA. As propostas foram sugeridas ao Planalto pelo então ministro da Justiça, Flávio Dino, atual ministro do Supremo Tribunal Federal (STF). Dino escreveu ao presidente Lula que os ataques do 8 de Janeiro "culminaram em gravíssimos danos contra os Poderes" e mostraram que o governo federal precisa atualizar a legislação sobre o tema.

PUNIÇÃO. Um dos projetos prevê que servidores condenados fiquem até oito anos fora de cargos públicos. Já as empresas condenadas não poderão ter contrato com o governo nem receber incentivos fiscais por cinco anos.

DIVULGAÇÃO



CLICK. Waldez Góes, Ministro da Integração -Publicou vídeo na redes sociais no qual aparece na feira, e até em seu gabinete, mostrando habilidade para jogar farinha na boca sem derramar nada.

POPULAR. Lula vai comparecer, na próxima quarta-feira, ao ato organizado pelo PT, na Praça dos Três Poderes, para marcar os dois anos do 8 de Janeiro. Antes reunirá ministros, chefes dos Poderes e comandantes militares, no Palácio do Planalto. Mas disse a petistas que seu retorno às ruas será a partir do 8 de Janeiro.

NO ESCURO. A prisão de um suspeito de planejar ataques em Brasília, recentemente, fez o governo voltar a discutir o atentado que deixou um homem morto em frente ao STF, em novembro. Para servidores da Agência Brasileira de Inteligência (Abin), o episódio poderia ter sido evitado caso a agência ainda tivesse acesso às câmeras da Esplanada dos Ministérios.

TROCA. O convênio com a Abin foi encerrado em julho, ainda na fase de testes, por decisão da Agência Brasileira de Desenvolvimento Industrial (ABDI). O controle das imagens da Esplanada passou para a Secretaria de Segurança Pública do Distrito Federal, alvo do STF por ser acusada de omissão no 8 de Janeiro.

OUTRO LADO. Procurada pela Coluna, a ABDI não explicou por que cancelou o contrato com a Abin e disse que testa as câmeras de vigilância no local desde 2022.

PLANO. A ministra da Igualdade Racial, Anielle Franco, tem entre as metas para 2025 a atualização da Lei de Cotas no Serviço Público. Em novembro, a Câmara ampliou de 20% para 30% a reserva de vagas para negros, indígenas e quilombolas em concursos. Se aprovado pelo Senado, irá à sanção presidencial.

AVANÇO. "Seguiremos atuantes pela renovação da Lei de Cotas no Serviço Público. O ano de 2025 será para consolidar as políticas públicas de igualdade racial e, assim, atingir cada vez mais brasileiros e brasileiras", afirmou Anielle.

KLEBER SALES/ESTADÃO



SINAIS PARTICULARES. Anielle Franco, ministra da Igualdade Racial



PRONTO, FALE!!

"O impacto do crime organizado na economia é muito grande. As facções criminosas ganham dinheiro em outras atividades que não só o tráfico de drogas."

RENATO SÉRGIO DE LIMA, Presidente do Fórum de Segurança

TON MOLINA/ESTADÃO CONTEÚDO



LIRA tem adotado tom de incerteza em relação a seu futuro político. PP quer ter mais espaço no atual governo

Lira pode virar ministro de Lula

Base do governo estaria dividida sobre nomear ou não o atual presidente da Câmara. Mudanças devem acontecer em fevereiro

BRASÍLIA

O Partido Progressistas (PP) planeja ampliar sua participação no governo federal em 2025, com a possibilidade de indicar o atual presidente da Câmara, Arthur Lira (PP-AL), para assumir uma posição na Esplanada dos Ministérios. E já há articulações nesse sentido.

Embora Lira não admita publicamente a chance de integrar a equipe do governo, fontes do partido revelam que há conversas nos bastidores para consolidar a influência do deputado alagoano após o fim de seu mandato à frente da Câmara, em fevereiro.

Entre aliados, segundo apuração do Conexão Política, Lira tem adotado um tom de incerteza em relação ao seu futuro político, deixando abertas as possibilidades para os próximos passos.

Atualmente, o PP ocupa apenas o Ministério do Esporte, com André Fufuca (PP-MA), mas a sigla busca um papel mais expressivo no governo Lula (PT).

Integrantes do governo e da base governista estão divididos sobre a nomeação de Lira (PP-AL) para o comando de algum ministério. A avaliação de alguns parlamentares petistas "raízes" é de que a nomeação de Lira poderia atrapalhar a relação com eleitores de Lula e, principalmente, do PT.

Membros da ala política do governo, no entanto, avaliam que uma eventual chegada de Lira poderia ser uma maneira "definitiva" de construir uma base mais sólida do governo no Congresso Nacional. Eles defendem, inclusive, a concessão de mais pastas para os partidos de centro.

Segundo fontes ligadas ao governo, o PP deseja as pastas da Saúde ou da Agricultura. O Ministério da Saúde sempre esteve no alvo dos partidos do centrão. Além disso, o próprio presidente Lula não tem avaliado de forma positiva o desempenho de Nisia Trindade, atual ministra.

Na Agricultura, o cenário é mais complicado. A pasta é comanda por Carlos Fávaro (PSD-MT), do partido chefiado por Gilberto Kassab, figura forte do centrão. Fávaro, no entanto, é muito bem avaliado por Lula.

Eventuais mudanças, porém, só devem ser feitas, segundo fontes, a partir das eleições no Legislativo, marcadas para o início de fevereiro.

Fuad tem melhora, mas segue sem previsão de alta

BELO HORIZONTE

O prefeito de Belo Horizonte, Fuad Noman (PSD), foi novamente diagnosticado com uma pneumonia. A doença teria levado ao quadro de insuficiência respiratória aguda, que levou à quarta infernação do mandatário. Ele está internado na Unidade de Terapia Intensiva (UTI) do Hospital Mater Dei e respira com a ajuda de aparelhos.

Um novo boletim médico foi divulgado na tarde de ontem, horas após a nota que informou uma melhora no quadro clínico do prefeito de Belo Horizonte. O texto mantém a informação e acrescenta que, apesar da sedação e da respiração através de aparelhos ser mantida, uma "redução de parâmetros dos aparelhos está em processo".

A atualização também detalhou a melhora de Fuad, definida como uma mudança "parâmetros hemodinâmicos e respiratórios" do prefeito. Ainda não há previsão para que o prefeito receba alta da UTI.

RODNEY COSTA/ESTADÃO



FUAD está com pneumonia

PAINEL

O cliente tem sempre razão

O projeto que muda a Lei dos Planos de Saúde deve trocar de relator na volta dos trabalhos da Câmara, em meio à avaliação do centrão de que o atual responsável pelo parecer, Duarte Jr. (PSB-MA), mostrou posições excessivamente pró-consumidor. Duarte Jr., que foi presidente do Procon-MA, diz não estar preocupado em perder o posto e afirma que atendeu a várias demandas das operadoras de planos de saúde. Ele diz, por exemplo, que não haverá empecilhos à verticalização (rede própria).

Audácia

"Chegou no absurdo de algumas empresas dizerem que se não rescindissem unilateralmente contratos que não são economicamente interessantes, vão quebrar", diz o atual relator. A expectativa é que seu substituto seja seja Dr. Luizinho (PP-RJ), médico e ex-secretário de Saúde do Rio. Um novo texto deve ser discutido em uma comissão especial. Entre os pontos que podem ser incorporados estão a ampliação das modalidades de planos para aumentar a base de usuários e, assim, tentar baratear os custos.

Uma coisa é uma coisa,...

Ex-secretária da Família do governo Jair Bolsonaro, Angela Gandra diz que causas que defende, como oposição ao aborto e defesa da família tradicional, não fazem parte da pauta da pasta de Relações Internacionais, para qual foi nomeada pelo prefeito Ricardo Nunes. Ela afirma que nunca deixará de ser "defensora da vida", mas que sabe "dialogar com pluralismo" e nunca foi ideológica, mas "jurídica, antropológica e sociológica" em sua atuação no governo federal.

...outra coisa é outra coisa

No governo federal, ela articulou uma aliança internacional antiaborto, mas diz que agora seu foco é outro. Cita como uma prioridade aumentar o acolhimento aos imigrantes. "SP pode ser a cidade mais acolhedora do mundo. Nós temos esse espírito cosmopolita", diz.

Ponta...

O presidente Lula aposta nos ministros do União Brasil para tentar amarrar o partido à sua coligação em 2026, quando deve disputar a reeleição. O partido tem como pré-candidato o governador de Goiás, Ronaldo Caiado, mas conta com uma ala governista, capitaneada pelos ministros Juscelino Filho (Comunicações) e Celso Sabino (Turismo).

...de lança

Sabino, em especial, vem sendo prestigiado com a liberação de emendas e a promoção de uma campanha para o programa Conheça o Brasil. No fim de 2024, sua pasta foi a que mais teve emendas de comissão liberadas pelo Executivo (R$ 441 milhões).

Publicação simultânea com a Folha de São Paulo

PRTB quer Cleitinho para disputar o governo mineiro

O PRTB anunciou que pretende lançar o senador Cleitinho Azevedo (Republicanos-MG) como candidato ao governo de Minas Gerais nas eleições do ano que vem.

A declaração foi feita pelo presidente do partido, Leonardo Avalanche, em nota divulgada ontem. Segundo Avalanche, a influência de Cleitinho nas redes sociais e sua popularidade o colocam em 1º lugar nas pesquisas de intenção de voto para o cargo de governador. "Temos conversado muito com o senador Cleitinho, e ele tem portas abertas no PRTB para ser nosso candidato a governador de Minas Gerais, com apoio de todos os líderes do partido", disse o dirigente em nota.

O presidente do PRTB também sugeriu que Cleitinho poderia integrar uma chapa presidencial, seja como candidato a presidente ou a vice, ao lado de nomes como o empresário Pablo Marçal, filiado ao partido, ou ao cantor Gusttavo Lima –que recebeu um convite para se filiar ao PRTB depois que anunciou a intenção de concorrer ao Planalto em 2026.

O anúncio ocorreu após o prefeito de Divinópolis, Gleidson Azevedo (Novo), que é irmão de Cleitinho, sugerir que o senador poderia se filiar ao Novo para concorrer ao governo mineiro.

"Meu irmão não é preso a qualquer partido, mas o Novo é o partido com o qual ele mais se identifica", disse Gleidson à Coluna Painel.

Christopher Laguna, presidente estadual da legenda, disse que as portas estão abertas para a filiação do senador, mas que o candidato do Novo é o atual vice-governador, Mateus Simões (Novo).

"Cleitinho tem que se ajustar neste contexto. Mateus é o nosso nome ao governo de Minas, é o mais capacitado para continuar o nosso trabalho", disse Laguna.

Cleitinho disse ao Painel que conversas entre ele e o partido estavam em andamento e uma definição sobre a filiação para disputar o governo mineiro pode sair ainda neste ano.



CLÁUDIO HUMBERTO

www.claudiohumberto.com.br | claudiohumberto@odianet.com.br

> "Se desagrada o governo estamos no caminho certo!"

Deputada Carol de Toni (PL-SC) sobre a chiadeira governista na Câmara

Bancos veem Selic e Dólar sem trégua até julho

A Federação Brasileira de Bancos (Febraban) ouviu bancões e agentes do mercado financeiro e produziu uma pesquisa que é um banho de água fria na equipe econômica do governo Lula. A maioria dos entrevistados, que tem nomes como Bradesco, Caixa, Itaú, BRB, BNDES, Santander e vários outros, não conta com estabilização da Selic ou do Dólar até o meio do ano. E fica pior. Para 57,9% dos ouvidos, a inflação deve passar dos 4,5%, ou seja, vai estourar o teto da meta.

O céu é o limite

O número dos entrevistados que acham que a Selic ficará acima dos 14,25% é esmagador: 84,2%. A expectativa é chegue aos 15% até junho.

Dólar, R$6

Com apreciação prevista, o Dólar também não traz boas notícias. O previsto é a moeda na casa dos R$ 6. Só em julho fica perto dos R$ 5,90.

Tesoura cega

O corte de gastos não convenceu. O governo previa economia de R$ 71 bilhões em 2 anos. Os bancos esperam entre R$40 bilhões e 55 bilhões.

Dados

A pesquisa foi realizada em dezembro e considerou percepções sobre as atas do Copom e projeções para o mercado de crédito para este ano.

Dengue matou mais do que Covid-19 no Brasil

Fechados os números de óbitos de 2024, as contas do Ministério da Saúde apontam que houve mais mortes por dengue em 2024 do que por covid-19. Números extraídos do Painel de Monitoramento de Arboviroses, mantido pela pasta da Saúde, registram 5.858 mortes confirmadas em razão da covid-19 em 2024. Já as mortes por dengue atingiram a triste marca de 5.972 ao longo do ano passado. Há ainda outras 908 mortes em investigação, o que pode elevar o número.

Recorde lamentável

O número de casos de dengue também bateu recorde histórico, são 6.484.890 só no ano passado.

Ranking

Os estados com maior número de casos prováveis são São Paulo (2,1 milhões), Minas Gerais (1,6 milhão) e Paraná (656 mil).



Paradão

A primeira semana de trabalho do novo presidente do Banco Central, **Gabriel Galípolo**, não trouxe muita emoção. Os dois dias que ainda registraram alguma coisa tinham apenas "despachos internos".

Presidengue

A pasmaceira do Ministério da Saúde e a disparada dos casos da doença renderam a Lula, entre opositores do pestista, a alcunha de presidengue.

Falta o ok

Tem de tudo no Brasil, inclusive reajuste salarial sem votar o Orçamento. O governo Lula bateu bumbo para anunciar aumento de 27% (em três anos) de servidores federais, só não falou que ainda não foi aprovado.

Apertou

O governo já dá como certo que haverá mudanças no crédito rural para este ano. Culpa a taxa de juros. Nas contas da Fazenda, ou as taxas de financiamento vão subir ou haverá diminuição no alcance dos recursos.

Mão no bolso

Além de garfar o bolso do usuário de ônibus, o prefeito do Rio de Janeiro, Eduardo Paes (PSD), também reajustou as tarifas de táxis. A bandeirada comum foi para R$6,20. O quilômetro rodado sobe de R$3,35 para 3,65. Na bandeira 2, o quilômetro passa de R$4,02 para R$4,38.

Pode vir

Ao menos por enquanto, o dono do PSD Gilberto Kassab diz que se o cantou Gusttavo Lima quiser se filiar ao partido, ok. Mas a vaga para disputar a presidência não será do sertanejo, que anunciou candidatura.

Página 2

O PSD ainda não bateu o martelo se vai ou não disputar as eleições presidenciais em cabeça de chapa em 2026. Se assim decidir, conta Kassab, a vaga é do governador do Paraná, Ratinho Jr.

Peso de ouro

Símbolo de segurança econômica, o bom e velho ouro fechou a semana em alta de 0,87% na Comex, divisão de metais da New York Mercantile Exchange (Nymex), custando US$ 2.654,70 por onça-troy.

Pensando bem...

...a disputa pela Presidência da República já começou.



Parceria

É quase consenso no Congresso que o governo Lula, se não joga combinado, ao menos tem se aproveitado da generosa caneta do ministro **Flávio Dino (STF)** para cortar parte das emendas parlamentares.

PODER SEM PUDOR

Paladar apurado



Muita gente ficou escandalizada com o Romanée-Conti de R$ 6 mil que o marqueteiro Duda Mendonça ofereceu a Lula após ser eleito presidente, certamente achando que o petista tinha mais é que continuar bebendo a pinga com cambucy dos seus tempos metalúrgicos. Mas há muito Lula conhece bons vinhos. Quando foi libertado dos calabouços do Dops, nos anos 80, o jornalista Mino Carta (genial criador de Veja, IstoÉ e CartaCapital, entre outros) convidou Lula e Marisa para jantar. E abriu um magnífico Brunello de Montalcino, que guardara durante vinte anos para uma "ocasião especial".

Com Rodrigo Vilela e Tiago Vasconcelos

Eufrázio

a TRIBUNA CLASSIFÁCIL

ASSINE A TRIBUNA



PARA ANUNCIAR 3323-6333

VITÓRIA-ES, DOMINGO, 05/01/2025

IMÓVEIS COMPRA E VENDA

VITÓRIA

VILA RUBIM

Aptos 2 quartos

VENDE-SE Apto 02 qtos, com elevador área nobre - Vila Rubim 99238-7655 996413366

IMÓVEIS COMERCIAIS

LOJAS

ALUGA-SE Loja ou Kitinet - Area nobre Guarapari Tel 27-992387655 ou 27-981482151

IMÓVEIS ALUGUEL

LITORAL SUL

SANTA MÔNICA, GUARAPARI

Outros

AILUGA-SE Prédio 3 andares área nobre Guarapari, próximo da Feira 27 992387655 e 27 99985-7399

TERRENOS SÍTIOS E FAZENDAS

TERRENOS

INTERIOR

TERRENO com melhor localização de LINHARES tamanho 5.317m2, imóvel murado fica na altura do Bairro Canivete as margens da BR 101 em Linhares. 27-992714942

MELHOR LOTE CAPARAÓ asfalto, muro e aterrado 180m2 R$ 110mil 27-981333068 só zap

NEGÓCIOS DIVERSOS

DIVERSOS

CONFECÇÕES

COMPRO Roupas novas e usadas Fem/Masc/Infant 998449527/32019161 Hor. Comercial

"Já comprei"

Por que menos, se você tem CLASSIFÁCIL? 27 3323 6333

SERVIÇOS PROFISSIONAIS

SERVIÇOS PROFISSIONAIS

ADVOGADOS

Trabalhamos com pedido de Pensão por morte no INSS e IPAJM/ES. Whatsapp - 27-99520-3909

ACOMPANHANTES

Sobe e desce Rap. 50,00 Lindemberg V.V. 27 999340207

JÚLIA Loirinha, est. Menininha safadinh e carinhosa J. da Penha 27-998032550

LUH Boquinh. de Mel Coroa Gordelic. mor jambo 35a. Jardim da Penha 27-997900729

Lara safadnha atendo no meu Apt sozinha Colina Laranjeiras só coroa 27 999626713

EMPREGOS

PRECISA-SE

DOMÉSTICO

PRECISA-SE de Faxineira. Ligar para 27-999893088

SERVIÇOS

PLAMONT ENGENHARIA Vagas p/ PCD/Reabilitado. Cargos: Aux. Serviços Gerais / Auxiliar Admininistrativo / Mec. Montador, Eletrecista FC. Requisito: E.Fund. Enviar curriculo para nosso e-mail.: recrutamentopcd@plamont.com.br

VAGA de auxiliar de limpeza na academia Razões do Corpo, periodo tarde/noite - urgente, (27) 997571537 ou razoesdocorpo@razoesdocorpo.com

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Representando 1/5 (um quinto) dos associados da **PORTO VITÓRIA ESPORTE CLUBE**, conforme previsto no art. 60 do Código Civil, convoca os associados e demais interessados a comparecer a Assembleia Geral Extraordinária, a realizar-se à Av. Nossa Sra. dos Navegantes, nº 675, Ed. Palácio do Café, Sala 201, Bairro Enseada do Suá, CEP: 29.050-912, Vitória/ES, no dia 21/01/2025, às 17:30 horas, em primeira convocação, havendo quórum, às 18:00 horas, em segunda convocação, com qualquer número de pessoas presentes, para o fim de deliberarem sobre a seguinte pauta:

1) Eleição e posse da diretoria executiva

Vitória/ES, 03 de Janeiro de 2025

Leonardo Casula Francisco

Representante da Empresa



Aviso ao Público

Para melhoria de atendimento aos consumidores e ampliação das redes, a EDP avisa que será necessária a interrupção do fornecimento de energia nos seguintes horários aproximados e locais abaixo. Por medidas de segurança, solicitamos aos consumidores que considerem energizados todos os equipamentos da rede elétrica, durante o período mencionado:

QUARTA-FEIRA - 08/01/2025 - AFONSO CLAUDIO - Das 09h30 às 14h00 - no(s) bairro(s) Vargem Grande, na(s) rua(s) Vargem Grande e Adj. **Das 10h00 às 14h30** - no(s) bairro(s) Piracema, na(s) rua(s) Alto Piracema, Rio Do Peixe, S Mateus e Adj. **Das 14h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Sao Pedro, na(s) rua(s) Alto Sao Pedro, Ribeirao Da Costa, S Pedro e Adj. **AGUA DOCE DO NORTE - Das 10h15 às 16h45** - no(s) bairro(s) Centro, na(s) rua(s) Govr Carlos Lindemberg, Joaquim Alves De Souza, Sebastiao Coelho De Souza e Adj. **APIACA - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Jose Carlos, na(s) rua(s) Bela Vista, Boa Vista, Sto Antonio e Adj. **ARACRUZ - Das 09h00 às 10h30** - no(s) bairro(s) Itaputera, Santa Luzia, na(s) rua(s) Cidade De Curitiba, Sete De Setembro, S Domingos, Sta Teresa e Adj. **Das 09h00 às 13h30** - no(s) bairro(s) Guarana, na(s) rua(s) Tres Irmaos e Adj. no(s) bairro(s) Desengano, Guarana, Guararema, na(s) rua(s) S Jose, Tres Irmaos e Adj. **BOA ESPERANCA - Das 10h15 às 16h45** - no(s) bairro(s) Boa Mira, na(s) rua(s) David Do Livramento, Prfa Irene Barbosa Figueira, S Benedito e Adj. **Das 13h15 às 17h45** - no(s) bairro(s) Centro, Patrimonio Do Vinte, Sao Jose Do Sobradinho, na(s) rua(s) Boa Esperanca - Sobradinho, Do Inga, Sta Terezinha e Adj. **CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM - Das 09h00 às 12h00** - no(s) bairro(s) Itaoca, na(s) rua(s) Jose Jacinto, Projetada, Vermelho e Adj. **Das 09h00 às 13h30** - no(s) bairro(s) Marbrasa, na(s) rua(s) Firmino Jose Pereira e Adj. **Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Independencia, na(s) rua(s) Jadir Costa, Mario Soares Reis, Newton Garcia De Mattos e Adj. **Das 13h30 às 17h30** - no(s) bairro(s) Ilha Da Luz, Teixeira Leite, na(s) rua(s) Miguel Dias Jacques, Tercio Amorim Pinheiro e Adj. **CARIACICA - Das 10h00 às 14h30** - no(s) bairro(s) Boa Vista, Roda Dagua, na(s) rua(s) Cedro, Principal, Roda Dagua e Adj. **Das 10h00 às 16h00** - no(s) bairro(s) Santana, Tabajara, na(s) rua(s) Andre Do Espirito Santo, Br 101 Norte Contorno, Sete e Adj. **Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Jardim Botanico, Liberdade, na(s) rua(s) A, Do Tanque, A e Adj. **CASTELO - Das 11h00 às 17h00** - no(s) bairro(s) Montepio, na(s) rua(s) Montepio, Rural e Adj. **CONCEICAO DO CASTELO - Das 12h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Agua Limpa, Morro Venus, na(s) rua(s) Agua Limpa, Sto Antonio, Morro Venus e Adj. **DOMINGOS MARTINS - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Paraju, na(s) rua(s) Celio Pitanga Pinto, Projetada, Sao Lucas e Adj. **FUNDAO - Das 10h00 às 14h30** - no(s) bairro(s) Conçado, Duas Bocas, Tres Barras, na(s) rua(s) Jeronimo Monteiro, Duas Bocas, Tres Barras e Adj. **GUARAPARI - Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Camurugi, na(s) rua(s) Joaquim Torquato, Manoel Gomes, Manoel Gomes Paula e Adj. **Das 10h30 às 17h00** - no(s) bairro(s) Camurugi, na(s) rua(s) Lafayete De Souza, Manoel Gomes, Manoel Gomes Paula e Adj. **ITAGUACU - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Cinco Pontoes, Corrego Grande, Sobreiro, na(s) rua(s) Flor, Grande e Adj. **LARANJA DA TERRA - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Joatuba, na(s) rua(s) Joao Machado De Souza, Projetada, Taquaral e Adj. **LINHARES - Das 09h00 às 14h30** - no(s) bairro(s) Rio Quartel, na(s) rua(s) Projetada, Rio Quartel De Cima e Adj. **Das 14h00 às 18h30** - no(s) bairro(s) Alto Quartel, Rio Quartel, na(s) rua(s) Rio Quartel De Cima, Projetada, Quartel De Cima e Adj. **MARATAIZES - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Capincal, Nova Canaa, na(s) rua(s) Canaa, Projetada e Adj. **MIMOSO DO SUL - Das 13h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Nova Lima - Itauninhas, Sao Jose Das Torres, na(s) rua(s) Nova Lima, Vai E Volta, Vale Do Paraiso e Adj. **MONTANHA - Das 11h15 às 17h45** - Bairro: AREA RURAL - MONTANHA bairro: CRG DO CABOCLO e adj. no(s) bairro(s) Vinhatico, na(s) rua(s) Paloma, Sao Joao, Sto Antonio e Adj. **NOVA VENECIA - Das 10h15 às 14h45** - BAIRRO: AREA RURAL CRG STA JOANA e adj. **PINHEIROS - Das 11h15 às 17h45** - Bairro: AREA RURAL ruas CRG DO OURO e adj. **RIO BANANAL - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Sao Jorge Tiradentes, na(s) rua(s) Boa Esperanca, Boa Vista, Da Cangaia e Adj. **SANTA MARIA DE JETIBA - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Sao Sebastiao, na(s) rua(s) Alto Sao Sebastiao e Adj. **SERRA - Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Carapina Grande, na(s) rua(s) Alpheu Ribeiro, Romualdo Pinto Ribeiro, S Joao Batista e Adj. no(s) bairro(s) Costa Bela, Costabella, na(s) rua(s) Das Marecas, Das Fragatas, Das Marecas e Adj. no(s) bairro(s) Jardim Tropical, na(s) rua(s) Central, Sta Rita e Adj. **Das 09h15 às 15h45** - no(s) bairro(s) Vista Da Serra II, na(s) rua(s) Brauna, Damasco, Tambu e Adj. no(s) bairro(s) Das Laranjeiras, Residencial Jacaraipe, na(s) rua(s) Aristobulo Barbosa Leao, Sete, Aristobulo Barbosa Leao e Adj. **SOORETAMA - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Juerana, Juncado, na(s) rua(s) Juerana, Cupido, Juerana e Adj. **VIANA - Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Parque Da Vela Branca, Xuri, na(s) rua(s) Shalon, Do Xuri, Tacarro Neto e Adj. **Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Areinha, Arlindo Villaschi, na(s) rua(s) Guarapari, Rio De Janeiro, Amazonas e Adj. **VILA PAVAO - Das 10h15 às 14h45** - Bairro: AREA RURAL ruas CRG GRANDE e adj. **VITORIA - Das 10h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Ilha Das Caieiras, Santo Andre, na(s) rua(s) Dr Bezerra De Menezes, Felicidade Correa Dos Santos, Mirante Da Ilha, Min Rui Barbosa e Adj. **Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Forte Sao Joao, Ilha De Santa Maria, na(s) rua(s) Vitoria, Hermes Curry Carneiro, Vitoria e Adj.

QUINTA-FEIRA - 09/01/2025 - CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM - Das 11h00 às 17h30 no(s) bairro(s) Central Parque, Coramara, na(s) rua(s) Mauro Miranda Madureira, Jose Vinhas Da Costa, Mauro Miranda Madureira e Adj. **CARIACICA - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Jardim Botanico, Vista Linda, na(s) rua(s) Domingos Martins, Oriente, Blumenal e Adj. no(s) bairro(s) Santana, Tabajara, na(s) rua(s) Cel Hebert Robran, Rila Ferrari, Jose Carlos Fasolesca, Juscelino Kubitschek e Adj. no(s) bairro(s) Campo Grande, Nova Rosa Da Penha II, na(s) rua(s) Br 262, Noventa E Cinco e Adj. **Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Campo Verde, na(s) rua(s) Almir R. Laranja, Domingos Savio Marques, Obed Emerich e Adj. no(s) bairro(s) Campo Verde, Flexal, na(s) rua(s) Ernesto Silva, Obed Emerich e Adj. no(s) bairro(s) Campo Verde, na(s) rua(s) Obed Emerich e Adj. **CASTELO - Das 09h00 às 13h00** - no(s) bairro(s) Toca, na(s) rua(s) Rural, Toca, Toquinha e Adj. **Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Montepio, na(s) rua(s) Montepio, Rural e Adj. **CONCEICAO DO CASTELO - Das 14h30 às 17h00** - no(s) bairro(s) Centro, Ribeirao Do Meio, Sao Joao Da Barra, na(s) rua(s) Projetada, Br 262, Paraiso e Adj. **DIVINO DE SAO LOURENCO - Das 10h00 às 14h00** - no(s) bairro(s) Centro, na(s) rua(s) Es 185 e Adj. **DOMINGOS MARTINS - Das 09h30 às 12h00** - no(s) bairro(s) Melgaco, na(s) rua(s) Gums, Melgaco, Neihvke e Adj. **Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Costa Pereira, Santa Isabel, Usina Jucu, na(s) rua(s) Costa Pereira, Braco Do Sul, Usina Jucu e Adj. **Das 12h00 às 15h00** - no(s) bairro(s) Biriricas, Panelas, na(s) rua(s) Biriricas, Rural e Adj. **GUARAPARI - Das 10h30 às 17h00** - no(s) bairro(s) Camurugi, na(s) rua(s) Das Mangueiras, Manoel Gomes, Manoel Gomes Paula e Adj. no(s) bairro(s) Camurugi, na(s) rua(s) Joao Pereira Da Silva, Manoel Gomes, Manoel Gomes Paula e Adj. **Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Goiabe, Taquara Do Reino, na(s) rua(s) Goiabe, Projetada, Laranjeiras e Adj. **IBIRACU - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Rio Saunas, Taquaracu, na(s) rua(s) Projetada, Rio Saunas, Rural e Adj. **IBITIRAMA - Das 11h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Rive, Santa Marta, na(s) rua(s) Feliz Lembranca, Lembranca, Bela Vista e Adj. **IUNA - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Rio Claro, Sao Joao Do Principe, na(s) rua(s) Rio Claro, S Joao, Sta Maria e Adj. **JAGUARE - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Corrego Japira, na(s) rua(s) Japira e Adj. **LINHARES - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Humaita, Japira, Rio Das Palmas, na(s) rua(s) Santo Antonio, Linhares Lagoa Nova, Rio Das Palmas e Adj. no(s) bairro(s) Sao Rafael, na(s) rua(s) S Cristovao, S Rafael, Santa Cruz e Adj. **MARATAIZES - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Nova Canaa, na(s) rua(s) Principal, Projetada, Rural e Adj. **MIMOSO DO SUL - Das 12h00 às 16h00** - no(s) bairro(s) Sao Pedro De Itabapoana, na(s) rua(s) Cotovelo e Adj. **Das 13h00 às 17h00** - no(s) bairro(s) Centro, na(s) rua(s) Da Penha, Manoel Ferreira e Adj. **MUQUI - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Sao Gabriel, na(s) rua(s) Amargoso e Adj. **NOVA VENECIA - Das 10h15 às 14h45** - no(s) bairro(s) Perdido, na(s) rua(s) Da Bandeira e Adj. no(s) bairro(s) Aeroporto, Coqueiral, Filomena, na(s) rua(s) F, Principal, H e Adj. **Das 10h15 às 16h45** - Bairro: AREA RURAL ruas CRG BOA VISTA e adj. no(s) bairro(s) Sao Jose Do Campo Real, na(s) rua(s) Do Cavalo e Adj. **PEDRO CANARIO - Das 10h00 às 14h30** - no(s) bairro(s) Taquaras, na(s) rua(s) Bela Vista, Belo Cruzeiro, Pres Castelo Branco e Adj. **Das 14h30 às 18h00** - no(s) bairro(s) Cristal Do Norte, Taquaras, na(s) rua(s) Cristal Do Norte, Principal, Cristal Do Norte e Adj. **PIUMA - Das 09h00 às 11h00** - no(s) bairro(s) Centro, na(s) rua(s) Elizeu Xavier Nunes, Espirito Santo, Manoel Portugues, Muqui, Simao Bassul e Adj. **RIO BANANAL - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Panorama, na(s) rua(s) Irintenorim e Adj. Bairro: AREA RURAL ruas CRG AREA RURAL CRG VAGUINHO e adj. **SAO JOSE DO CALCADO - Das 10h00 às 14h00** - Bairro: SAO BENEDITO RUAS CRG AREA RURAL e adj. **SAO MATEUS - Das 10h00 às 16h30** - Bairro: AREA RURAL - SAO MATEUS bairros CRG DO PIRAO e adj. **Das 14h00 às 18h30** - no(s) bairro(s) Km Vinte, na(s) rua(s) Da Ursula, Miguel Curry Carneiro e Adj. **SERRA - Das 09h00 às 13h30** - no(s) bairro(s) Bicanga, na(s) rua(s) Brasilia, Minas Gerais, Pernambuco e Adj. **Das 09h15 às 15h45** - no(s) bairro(s) Das Laranjeiras, Residencial Jacaraipe, na(s) rua(s) Caicaras, Aristobulo Barbosa Leao e Adj. no(s) bairro(s) Campinho Da Serra II, Vista Da Serra II, na(s) rua(s) Dos Navegantes, Figueira, Figueiras e Adj. **Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Residencial Jacaraipe, na(s) rua(s) Alm Barroso, Cafe Filho, Rodrigues Alves e Adj. **Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Belvedere, Planalto De Carapina, Planalto Serrano Bloco A, na(s) rua(s) Ecoporanga, Gov Mario Covas, Br 101 Norte e Adj. **VENDA NOVA DO IMIGRANTE - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Vicosinha, na(s) rua(s) Alto Vicosa, Br 262, Da Vicosinha e Adj. **VIANA - Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Comunidade Urbana De Amarelos, Parque Da Vela Branca, Xuri, na(s) rua(s) Velha Do Xuri, Da Vela Branca, Joao Dos Santos Neves e Adj. **VILA PAVAO - Das 10h15 às 14h45** - no(s) bairro(s) Todos Os Santos, na(s) rua(s) Da Pereira, Do Socorro, Murundu e Adj. **VILA VALERIO - Das 10h15 às 16h45** - no(s) bairro(s) Pintada, na(s) rua(s) S Jorge Da Barra Seca e Adj. **VITORIA - Das 09h00 às 12h00** - no(s) bairro(s) Praia Do Canto, na(s) rua(s) Affonso Claudio, Des Santos Neves, Eugenio Netto e Adj. **Das 10h00 às 15h00** - no(s) bairro(s) Monte Belo, na(s) rua(s) Augusta Mendes, Dearquino Barros, Joaquim Pires Amorim e Adj. **Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Praia Do Canto, na(s) rua(s) Chapot Presvot e Adj.

A programação poderá ser alterada sem aviso prévio em virtude de fatores climáticos, regionais, entre outros, que fogem do controle da distribuidora.

Para sua segurança, mantenha distância da rede elétrica. A energia poderá ser restabelecida antes do horário previsto.

Veja o Código de Ética e a Política de Sustentabilidade da EDP no site www.edp.com.br

Central de Atendimento EDP 24 horas: 0800 721 0707

tribunaonline | @atribunaes | tribunaonline.com.br

LEIA E ASSINE A TRIBUNA

PLANOS DE ASSINATURAS A PARTIR DE R$ 9,90 POR MÊS



QUEM ASSINA A TRIBUNA PODE MAIS

atribunadigital.com.br/assinatura

Whatsapp 27 99583-2597

*O Jornal A Tribuna impresso será entregue somente para os assinantes dos planos Impresso Diário ou Finais de Semana, nas cidades CARIACICA, GUARAPARI, SERRA, VIANA, VILA VELHA, VITÓRIA. Todos os endereços estão sujeitos à análise de viabilidade de entrega. Se sua cidade não está nesta lista, fale com a nossa Central de Atendimento. **Acesso ao App somente para os assinantes do Plano A Tribuna Digital.

Eufrázio

Internacional

Expansão naval da China acende alerta nos EUA

Maior presença militar e civil dos chineses nos mares mostra aos americanos que é necessário ampliar os investimentos no setor

WASHINGTON

A disputa estratégica entre China e Estados Unidos fez chamar em Washington um alerta em uma de suas áreas de atuação, que ao longo das últimas décadas lhe garantiu uma posição de dominância: o poder naval.

Ao contrário de 1960, quando os EUA detinham 17% do total de navios de carga do mundo, o percentual da frota atual é inferior a 1%, de acordo com levantamento realizado pelo Wall Street Journal.

Em contrapartida, Washington viu seu principal adversário econômico e estratégico aumentar os investimentos na indústria naval e ampliar sua presença em rotas marítimas e portos pelo mundo.

Apenas a CK Hutchison Holdings, empresa sediada em Hong Kong, opera 53 portos em 24 países — além de dois portos localizados nas extremidades do Canal do Panamá, controlados pela Hutchison Ports PPC, que faz parte da companhia principal.

A presença na rota da América Central, por onde passam 40% dos contêineres americanos, rendeu declarações do presidente eleito, Donald Trump, que sugeriu retomar o controle do canal .

Embora Trump tenha sido desmentido pelas autoridades panamenhas sobre suas sugestões de que há militares chineses no canal, Brian Hughes, porta-voz da equipe de transição de Trump, disse que "o controle chinês do Canal do Panamá representa uma ameaça à segurança nacional dos EUA".

Hughes mencionou o depoimento da general Laura J. Richardson, chefe do Comando Sul dos EUA, perante o Congresso americano no ano passado, em que ela afirmou que os investimentos chineses em infraestrutura servem como "pontos de acesso multidomínio futuro" para os militares chineses.

Michael R. Wessel, ex-integrante da Comissão de Revisão Econômica e de Segurança EUA-China, uma agência governamental que examina a questão da segurança portuária, disse que a influência sobre os portos é importante por uma variedade de razões, incluindo influência política e econômico e o potencial de vigilância.

Noventa por cento da carga militar dos EUA viajam em navios comerciais, disse ele, dando aos operadores portuários uma visão de quando o governo intensifica as operações em certos lugares. A propriedade do porto também pode fornecer pistas sobre como o governo dos EUA rastreia a carga em busca de riscos de segurança, o que pode tornar mais fácil escapar desses esforços.

DIVULGAÇÃO/ MARINHA DOS EUA



CONTROLE NAVAL é essencial como influência política e econômica, além do potencial de vigilância nos portos

Sentença de Trump deve ser anunciada na sexta-feira

O juiz Juan Merchan, encarregado pelo julgamento do presidente eleito dos EUA, Donald Trump, no caso de ocultação de pagamentos à ex-atriz pornô Stormy Daniels, indicou que as declarações do republicano no caso não devem incluir nenhuma pena de prisão.

A leitura da sentença de previsões de Trump em Nova Iorque será lida em 10 de janeiro, na próxima sexta, dez dias antes da sua volta à Casa Branca.

Trump foi considerado acusado de 34 acusações relacionadas à falsificação de registros de negócios para encobrir um escândalo sexual com Stormy, que ameaçava prejudicar sua campanha presidencial em 2016.

O pagamento, após conclusão das investigações, tinha como objetivo comprar o silêncio da ex-atriz pornô sobre um suposto encontro sexual entre os dois ocorrido em 2006.

ALEX BRANDON/AP - 13/11/24



TRUMP: suposto encontro sexual



OPINIÃO INTERNACIONAL

JOSÉ VICENTE DE SÁ PIMENTEL

Prioridades à frente do Brics

Ao assumir novas responsabilidades, é importante definir as prioridades e planejar os meios de alcançar os resultados esperados. É o que a diplomacia brasileira fez, ao assumir a presidência do Brics.

Conforme foi divulgado pelo Itamaraty, as nossas cinco prioridades serão: facilitar o comércio e os investimentos entre os países do bloco; promover a governança da Inteligência Artificial para o desenvolvimento; melhorar as estruturas de financiamento para combater as mudanças climáticas; estimular projetos de cooperação entre países do Sul Global, com foco em saúde pública; e fortalecer a instituição do Brics.

Trata-se de uma agenda substantiva, em linha com as aspirações dos países que integram o grupo e com os nossos próprios interesses. É verdade que, no que tange aos mecanismos para transformar os objetivos em realidade, as incertezas são muitas.

Como já dizia Niels Bohr (ou Samuel Goldwyn, ou Yogi Berra, frases boas costumam ser atribuídas a vários autores), "é difícil fazer previsões, especialmente sobre o futuro". Mais ainda quando o cenário internacional se apresenta tão imperscrutável quanto o de 2025.

Comecemos pelas boas notícias. Os "players" que modelam o mercado internacional estão visivelmente otimistas com o segundo mandato de Donald Trump. Isso é, de certa maneira, curioso, visto que os números do primeiro mandato trumpista não foram tão positivos, pois a pandemia de covid fez a economia contrair-se em 30%. Dessa vez, existem, porém, motivos reais, e não apenas ideológicos, para otimismo.

O legado econômico de Biden, fora a inflação, é muito positivo, com altas taxas de crescimento, desemprego baixo e queda nos juros. Para melhorar o quadro, Trump acena com quedas no preço da energia, menor regulamentação da atividade produtiva e desmonte das leis antitruste, o que agrada a Wall Street.

Por sua vez, a presença de Elon Musk no governo leva à expectativa de que a vantagem tecnológica americana se expanda, sobretudo no tocante à Inteligência Artificial. Preservar o avanço tecnológico, garantindo que as inovações sejam usadas com responsabilidade e amplo acesso devem ser as preocupações dos Brics.

Os possíveis problemas decorrem dos desequilíbrios orçamentários americanos, que caíram praticamente à metade desde o fim do primeiro mandato de Trump, continuam na casa dos US$ 1,8 trilhão. O medo maior provém, no entanto, das tarifas sobre o comércio exterior, prometidas com largueza por Trump. A China é o principal alvo dessas barreiras comerciais, mas vários outros países, entre os quais Canadá, México e mesmo o Brasil figuram no radar trumpista.

> Nosso protagonismo em matéria ambiental precisa elevar-se às raias de resistência heroica

Não se imagina que os atingidos aceitem as tarifas sem retaliações, o que pode causar desequilíbrios indesejáveis na economia mundial. Tal possibilidade justifica que o comércio esteja em primeiro lugar nas prioridades brasileiras para a presidência do Brics.

As guerras na Ucrânia e no Oriente Médio serão tópicos inevitáveis nas reuniões do grupo. Embora não constem das prioridades da presidência brasileira, esses conflitos entrarão na pauta, impelidos pelas manchetes da imprensa mundial e pelas preocupações de membros antigos, como a Rússia, e novos, como o Irã, a Arábia Saudita e os Emirados. Estes dois últimos estão cada vez mais envolvidos nos problemas do Sudão, sinal de que os assuntos da África entrarão na berlinda.

Mais um motivo para o Itamaraty trabalhar em permanente contato com a chancelaria da África do Sul que, além da parceria no grupo, detém no corrente ano a presidência do G20. Reorientar os debates dos conflitos africanos para uma agenda positiva de cooperação, inclusive na área da saúde, será um desafio estimulante para nossos diplomatas.

Meus votos de Ano Novo são de que, com energia e criatividade, o Brasil utilize o Brics como plataforma para impulsionar temas ambientais, com estratégica ênfase no financiamento das medidas necessárias para combater o aquecimento e o caos climático. Tendo em vista o lamentável negacionismo que Trump exibe nesse particular, nosso protagonismo em matéria ambiental precisa elevar-se às raias de resistência heroica.

JOSÉ VICENTE DE SÁ PIMENTEL, nascido em Vitória, é embaixador aposentado

Eufrázio

Internacional

Opositor de Maduro em busca de apoio

Urrutia diz que terá hoje reunião com Biden para discutir a eleição na Venezuela. Depois irá para Uruguai, Panamá e República Dominicana

BUENOS AIRES

Edmundo González Urrutia, opositor de Nicolás Maduro que reivindica a vitória nas eleições presidenciais da Venezuela, afirmou ontem que deve se reunir hoje com o presidente dos Estados Unidos, Joe Biden.

As declarações foram dadas em coletiva de imprensa em Buenos Aires, após encontro com o mandatário argentino Javier Milei.

"Agendamos uma conversa com o presidente Biden e estamos à espera de detalhes sobre as novas autoridades", disse González, referindo-se ao presidente eleito dos EUA, Donald Trump.

O venezuelano chegou à Argentina sob grande sigilo na noite de sexta-feira, vindo da Espanha, onde está exilado desde setembro, para iniciar um périplo por países da América.

Ele deverá se encontrar com o presidente uruguaio, Luis Lacalle Pou, e o ministro das Relações Exteriores Omar Paganini em Montevidéu. Depois da ida aos EUA, hoje, González passará pelo Panamá e pela República Dominicana.

O giro ocorre enquanto as autoridades oferecem uma recompensa de 100 mil dólares (616 mil reais na cotação atual) por informações que levem à sua prisão. O opositor venezuelano é acusado de conspiração, instigação ao crime, usurpação de cargos e falsificação de documentos, entre outros crimes.

A visita acontece em meio ao aumento da tensão entre Caracas e Buenos Aires devido à prisão na Venezuela do gendarme argentino Nahuel Gallo, acusado de "terrorismo". A relação entre o argentino e Maduro e se rompeu com o não reconhecimento da Argentina aos resultados das eleições venezuelanas.

Urrutia e Milei apareceram, após uma reunião, na varanda da Casa Rosada, sede da presidência argentina, para saudar os milhares de venezuelanos que se reuniram na Praça de Maio para apoiar o líder da oposição.

González foi o candidato da oposição nas eleições de 28 de julho, diante da inabilitação da líder opositora María Corina Machado.

Maduro deverá ser empossado presidente da Venezuela na próxima sexta-feira (dia 10), para um terceiro mandato consecutivo de seis anos (2025-2031).

A Argentina não aceitou a reeleição de Maduro, assim como os Estados Unidos, a União Europeia e vários países latino-americanos.

NATACHA PISARENKO/AP



MILEI E URRUTIA apareceram juntos na varanda da Casa Rosada

Protesto a favor e contra o líder afastado na Coreia do Sul

SEUL

A Coreia do Sul teve ontem mais um dia de impasse. Manifestantes contra e a favor cercaram a residência do presidente afastado Yoon Suk Yeol, que está com a prisão decretada. Milhares de sul-coreanos protestaram contra o presidente afastado.

Agentes impediram que o grupo contra o presidente afastado se aproximasse dos acessos à residência presidencial, onde apoiadores de Yoon Suk Yeol já estavam reunidos.

Muitos passaram a noite toda lá, não só para mostrar apoio, mas também para tentar impedir uma nova tentativa de prender o líder conservador.

A guarda presidencial e tropas militares impediram a prisão de Yoon Suk Yeol na sexta. Foram cerca de seis horas de impasse. A crise começou há um mês. No dia 3 de dezembro, com políticas bloqueadas pela oposição, Yoon Suk Yeol decretou lei marcial no país.

A Assembleia Nacional votou pelo impeachment no dia 14, e Yoon Suk Yeol foi afastado do cargo enquanto o Tribunal Constitucional julga a perda definitiva do mandato. Por isso, Yoon ainda tem a proteção da guarda presidencial.





Venha aproveitar a estação mais animada do ano onde a diversão não para nunca! Todos os dias esperamos por você!

Faça já sua reserva e venha viver momentos inesquecíveis de alegria!

(27) 3441-9770
www.hotelfazendachinapark.com.br
hotelfazendachinaparkoficial



Eufrázio

Esportes

FALE COM A EDITORA MARIANA MELO E-MAIL: esportes@redetribuna.com.br

COPA SÃO PAULO DE JUNIORES

Porto estreia com expectativa alta

Campeão do Capixabão, da Copa Espírito Santo e da Copa Xerém Sub-20 em 2024, o Porto joga hoje pela Copinha

Victor Fontes

Hoje é dia de estreia do Porto Vitória na maior competição das categorias de base do Brasil, a Copa São Paulo de Futebol Júnior. O clube enfrentará o Atlético Guaratinguetá, às 12h15, pela primeira rodada da fase de grupos.

O Porto está no grupo 21, ao lado de Guaratinguetá, Grêmio e Vitória da Conquista/BA, e tem muito potencial para avançar de fase. Referência e time com mais títulos recentes na base capixaba, em todas as categorias, o Verdão foi campeão, em 2024, do Capixabão, da Copa Espírito Santo e da Copa Xerém Sub-20.

Kaique Ribeiro, meia de apenas 16 anos, é um dos três atletas mais jovens do plantel do Porto, ao lado do zagueiro Daniel e do volante Walter, e abordou sobre a expectativa para a sua primeira disputa de Copinha.

"A expectativa é muito boa. Nosso time vem de bons campeonatos, enfrentando adversários de alto nível e estamos muito confiantes e preparados. Eu estou bem tranquilo para a nossa estreia", disse Kaique.

Ele fez a sua avaliação sobre o adversário de logo mais. "Acredito que o Guaratinguetá vem com muita vontade, para jogar e sair com a vitória, além do fato de estar jogando em casa. Mas nós também vamos com a proposta de fazer um bom jogo e estrear triunfando. Todo ponto é importante nessa competição", afirmou.

JULIANA MOREIRA/PORTO VITÓRIA



JOGADORES DO PORTO no último treino antes da estreia na Copinha contra o Guaratinguetá, hoje, às 12h15

Com relação aos objetivos futuros do Porto, o meia enxerga coisas grandes. "Queremos fazer história na Copinha e mostrar para o mundo que o Porto Vitória é muito grande. O time está crescendo muito rápido e tenho certeza que logo estará nos gigantes do Brasil", finalizou.

> "A expectativa é muito boa. Nosso time vem de bons campeonatos, enfrentando adversários de alto nível e estamos muito confiantes e preparados"
>
> **KAIQUE RIBEIRO, meia do Porto**

TÉCNICO

O técnico do Porto Vitória, Gustavo Caetano, projetou o desempenho da sua equipe no torneio. "O desejo, obviamente, é chegar o mais longe possível, então como objetivo inicial a gente quer classificar, passar da primeira fase. A partir disso, com a gente classificando e conquistando bons resultados, pensaremos nas próximas metas", afirmou.

"A gente fez um grande ano com títulos, com vitórias, com evolução, crescimento, com chegada de novos jogadores e estamos agora no momento final de preparação. Acabamos de ter uma competição em alto nível e ser campeão da Copa Xerém. Então, com esse somatório todo, a gente acredita que a gente pode fazer uma grande Copinha", finalizou o treinador.

ARQUIVO PESSOAL



KAIQUE RIBEIRO tem 16 anos

Copinha

GRUPO 4

	TIME	PG	J	V	SG
1º	Criciúma	3	1	1	1
2º	Mirassol	3	1	1	1
3º	Rio Branco	0	1	0	-1
4º	Capitão Poço	0	1	0	-1

GRUPO 21

	TIME	PG	J	V	SG
1º	Grêmio	0	0	0	0
2º	Porto Vitória	0	0	0	0
3º	V. Conquista	0	0	0	0
4º	Guaratinguetá	0	0	0	0

RESULTADOS - GRUPO 4

Mirassol	2 x 1	Rio Branco
Criciúma	1 x 0	Capitão Poço

PRÓXIMOS JOGOS DOS CAPIXABAS

GRUPO 4

Rio Branco x Criciúma
Hoje (05) - 18h15 – Bálsamo

Capitão Poço/PA x Rio Branco
Quarta (08) - 18h45– Bálsamo

GRUPO 21

Guaratinguetá x Porto Vitória
Hoje (05) - 12h45 – Guaratinguetá

Porto Vitória x Grêmio
Quarta (08) - 15h - Guaratinguetá

V. Conquista x Porto Vitória
Sábado (11) - 10h45 - Guaratinguetá

OS NÚMEROS

128 times
participam da Copinha

32 grupos
com 4 times em cada

Rio Branco busca a reação na chave

O Rio Branco, por sua vez, precisa se recuperar com urgência no campeonato. Com o objetivo de avançar de fase, o time Capa-Preta perdeu a primeira rodada para o Mirassol, por 2 a 1, de virada, e busca os primeiros três pontos hoje contra o Criciúma, às 18h15.

No confronto anterior, que aconteceu na última quinta-feira (2), o time capixaba saiu à frente no placar com um gol do meia Breno Melo, mas sofreu dois gols no fim do jogo, aos 37 e aos 41 minutos do segundo tempo.

Já o Criciúma venceu o Capitão Poço/PA por 1 a 0, também na quinta, na estreia, e conquistou importantes três pontos na tabela de classificação. Assim como na partida do Rio Branco, o gol decisivo aconteceu nos minutos finais, aos 42 do segundo tempo.

PEDRO ZACCHI / RIO BRANCO



CAPA-PRETA perdeu na estreia para o Mirassol, de virada, por 2 a 1

Na última rodada, quarta-feira (8), o clube ainda jogará contra o Capitão Poço/PA, às 18h45. Enquanto isso, Mirassol e Criciúma jogarão às 21h, no mesmo dia e cidade. Todos os jogos da chave estão sendo realizados em Bálsamo, no interior paulista.

Fogão e Cruzeiro em campo

Na noite de hoje, dois gigantes do futebol brasileiro também vão entrar em campo pela competição de base. Às 19h, o Botafogo enfrentará o Floresta/CE pelo grupo 1, enquanto o Cruzeiro jogará contra o Imperatriz/MA, às 21h, pela chave 13.

Na noite da última quinta-feira (02), o Fogão iniciou sua participação na Copinha com uma vitória por 2 a 1 contra o Fast Clube, na Arena Plínio Marin, em Votuporanga, no interior de São Paulo.

Com o resultado positivo, o Glorioso fechou a primeira rodada na vice-liderança da chave, com três pontos. O líder é o Votuporanguense/SP, que bateu o Floresta/CE por 2 a 0. Do outro lado, o Fast Club ficou em terceiro lugar.

A Raposa, por sua vez, não jogou bem e empatou em 1 a 1 com o Real Brasília/DF, em São Carlos.

Atual vice-campeã, o time mineiro abriu o placar com Kenji aos 24 minutos do primeiro tempo e parecia que teria vida fácil, mas o cenário foi diferente.

O Real Brasília melhorou no segundo tempo e empatou com João Carvalho no último lance, aos 51 minutos do segundo tempo. O ponto foi muito comemorado pela equipe do Distrito Federal.

HENRIQUE LIMA / BFR



O BOTAFOGO venceu na estreia

Eufrázio

DIVULGAÇÃO / REDES SOCIAIS

RODRIGO GARRO estava dirigindo sua caminhonete. Veículo ficou com a lataria amassada após a colisão

FUTEBOL PAULISTA

Garro se envolve em acidente com morte

De férias na Argentina, meia do Timão chegou a ser preso após colidir sua caminhonete com uma moto. Piloto acabou morrendo na batida

BUENOS AIRES, ARGENTINA

Após se envolver em um grave acidente de trânsito na Argentina nesta madrugada de sábado, o meia Rodrigo Garro, do Corinthians, chegou a ficar detido para prestar depoimento, mas já foi liberado e está em casa. O jogador dirigia uma caminhonete quando atingiu um motociclista, que morreu no local.

Garro dirigia uma caminhonete Dodge RAM e ia acompanhado por uma pessoa que não ficou ferida. Eles colidiram frontalmente com o motociclista, que estava em uma Guerrero 110 cc, ao tentar entrar na rua 108 enquanto trafegavam pela rua 300, em La Pampa, região central da Argentina.

Segundo o Diário Olé, a princípio, o caso é tratado como homicídio culposo, quando não há intenção de matar. O teste de alcoolemia apresentou variação mínima.

A vitima do acidente é Nicolás Chiaraviglio, de 30 anos, conforme o relato do portal local En Boca de Todos HD. Em contato com o veiculo de imprensa, um representante da segurança de La Pampa, Francisco Javier Cuenca, afirmou que a perícia será fundamental para determinar a culpabilidade e como se deu o acidente. Moradores apontam a falta de sinalização adequada como um fator de risco para quem trafega na região.

Garro, de 26 anos, chegou ao Corinthians no início da temporada passada e é foi um dos destaques do time. O meia teve passagem anterior pelo Talleres, de Córdoba, e passa férias em sua cidade natal, General Pico.

O Corinthians se manifestou oficialmente por nota: "Na madrugada deste sábado (04), o meio-campista Rodrigo Garro se envolveu em um acidente em La Pampa, na Argentina, que, infelizmente, resultou em uma vitima fatal. Garro prestou os primeiros depoimentos, foi liberado e já está em sua casa. O executivo de futebol, Fabinho Soldado, e o diretor de negócios jurídicos, Vinicius Cascone, fizeram contato com os advogados e familiares do atleta e manterão contato para mais informações", começa o comunicado.

"O clube acompanha as investigações e aguardará a conclusão delas para voltar a falar sobre o caso. O Corinthians presta solidariedade à vitima e aos seus familiares", finaliza o texto.

Verdão quase estoura verba em 2 reforços

O Palmeiras anunciou dois reforços até o momento, e o valor gasto já é quase o preestabelecido pela diretoria para toda a janela de transferências deste início de temporada.

O clube paulista planejava gastar até R$ 200 milhões nesta janela de transferências. O cenário atual, no entanto, parece totalmente o contrário: o time alviverde já gastou R$ 187,7 milhões. O valor é o recorde investido pelo clube em um ano sob a gestão de Leila Pereira.

A maior parte foi investida em Paulinho. O ex-Atlético/MG custou 18 milhões de euros (cerca de R$ 114 milhões). Facundo Torres, o outro reforço, custou 12 milhões de dólares (R$ 73,8 milhões).

Ambos são atacantes e vistos como substitutos naturais de Dudu, que já saiu e até já foi apresentado no Cruzeiro, e Estêvão, que deixará o clube no meio do ano para jogar no Chelsea, da Inglaterra, após completar 18 anos.

O Palmeiras não deve parar por aí. O clube ainda busca um centroavante - ainda sem um nome preferido definido - e sonha com um reforço de peso para o meio de campo: Andreas Pereira, meio-campista do Fulham (ING), Matheus Pereira, do Cruzeiro, e Villasanti, capitão do Grêmio, são os principais alvos.

A ideia era contar com poucas chegadas e saídas. Este era um desejo de Abel Ferreira na reta final da última temporada, principalmente pelo carinho criado por ele com o elenco. De lá para cá, o clube já teve as despedidas de Dudu, Gabriel Menino e Lázaro. Rony, Zé Rafael e Mayke estão na lista de negociáveis.

Mas, o planejamento parece ter mudado. A ideia de momento é ter "dois times titulares" em uma temporada com calendário cheio. O Palmeiras jogará Paulistão, Libertadores, Copa do Brasil, Brasileirão e Super Mundial de Clubes.

OS NÚMEROS

2 atletas
o Verdão contratou até agora: Paulinho e Facundo Torres

187 milhões
de reais foram gastos

28 nomes
tem o elenco do Palmeiras, somando os dois reforços

DIVULGAÇÃO

PAULINHO, ex-Atlético/MG, custou sozinho cerca de R$ 114 milhões

City goleia e se livra de má fase no Inglês

Com uma grande atuação do capixaba Savinho e do atacante Haaland, o Manchester City goleou o West Ham por 4 a 0 ontem, e ressurgiu no Campeonato Inglês. Com dois gols do norueguês, um de Foden e um contra (após jogada de Savinho), venceu a segunda seguida e respira, depois de uma má fase no final de 2024. A vitória mantém o time de Pep Guardiola na sexta posição do Campeonato Inglês, com 34 pontos. O próximo jogo da equipe de Guardiola é pela Copa da Inglaterra, contra o Salford City, no próximo sábado (11). O West Ham estaciona na 13ª posição, com 23 pontos. O time de Londres agora visita o Aston Villa, na próxima sexta-feira, pela Copa da Inglaterra.

LG QNED 55"
Jornal A TRIBUNA
QUERO UMA SMART TV!
SORTEIO 10/01/2025

QUAL JORNAL ESTÁ SORTEANDO UMA SMART TV? ( ) A Tribuna ( ) Outros jornais
É assinante A Tribuna: ( ) Sim ( ) Não
Confira regulamento e política de privacidade no portal www.tribunaonline.com.br
Nome completo: ____
Data de nascimento: ____ CPF: ____
Cidade: ____ Estado: ____
Telefone com DDD: ____ E-mail: ____
Data: ____ Assinatura: ____
Rádio Tribuna · TV Tribuna · A TRIBUNA · Tribuna FM · Tribuna FM · Legal · tribunaonline

Eufrázio

Esportes

FUTEBOL 2025

TV Tribuna/Band é a casa do Campeonato Carioca

O tradicional "Canal do Esporte" vai passar 14 partidas da Taça Guanabara envolvendo os quatro grandes times do futebol do Rio

Jaider Miranda

O campeonato estadual mais charmoso do Brasil começa no próximo dia 11 e terá uma cobertura completa na tela da **TV Tribuna/Band**. Pelo terceiro ano consecutivo, a emissora será a casa do Campeonato Carioca, com acordo com os quatro times grande do Rio: Flamengo, Botafogo, Vasco e Fluminense.

A Federação de Futebol do Estado do Rio de Janeiro (Ferj) publicou na sexta-feira a tabela detalhada da primeira fase do Estadual, a Taça Guanabara, que reúne os 12 participantes do Cariocão. A emissora mostrará jogos em todas as 11 rodadas, algumas com até duas partidas. Ao todo, serão 14 jogos da Taça Guanabara, o dobro de partidas da Globo, que vai passar 7 partidas.

Na primeira rodada, as estreias de Botafogo e Flamengo, respectivamente contra Maricá e Boavista, serão transmitidas exclusivamente pela **TV Tribuna/Band** em TV aberta. As partidas estão marcadas para os dias 11 e 12 deste mês.

Dois clássicos terão transmissão exclusiva pela emissora: o encontro de Flamengo e Botafogo, no dia 12 de fevereiro, no Maracanã, pela 7ª rodada da Taça Guanabara, e o confronto entre Vasco e Botafogo, no dia 23 de fevereiro, pela 11ª e última rodada da competição.

As partidas serão transmitidas às quartas, quintas, sábados e domingos, às 16h, 21h e 21h30 (confira na tabela ao lado). Jogos podem ter alteração de data e horário.

Já o Bandsports, braço esportivo da Band na grade de TV por assinatura, terá 25 partidas transmitidas durante a Taça Guanabara. Mas, de acordo com a tabela, ficará restrito aos jogos sem participação dos quatro grandes.

REGULAMENTO

O Campeonato Carioca 2025 terá o mesmo regulamento que mantém a fórmula tradicional das últimas temporadas, dividida em duas fases principais. Na Taça Guanabara, os 12 times jogam entre si em turno único.

Ao final da etapa, os quatro melhores avançam para as semifinais do Estadual, enquanto que os clubes que terminarem entre a 5ª e a 8ª posição vão disputar a Taça Rio, em um formato de mata-mata.

Nas semifinais e a grande decisão do Estadual serão disputadas em jogos de ida e volta, definindo o campeão Carioca de 2025.

AGÊNCIA ESTADO



FLAMENGO E BOTAFOGO se enfrentam na 7ª rodada da Taça Guanabara, e clássico terá transmissão exclusiva da TV Tribuna

JOGOS QUE A TV TRIBUNA/BAND EXIBIRÁ NO CARIOCA

1ª RODADA
- > 11/1 (SÁBADO),16H – Botafogo x Maricá
- > 12/1 (DOMINGO), 16H – Flamengo x Boavista

2ª RODADA
- > 16/1 (QUINTA-FEIRA), 21H30 – Vasco x Bangu

3ª RODADA
- > 19/1 (DOMINGO), 21H – Flamengo x Nova Iguaçu

4ª RODADA
- > 22/1 (QUARTA-FEIRA), 21H30 – Botafogo x Volta Redonda
- > 23/1 (QUINTA-FEIRA), 21H30 – Vasco x Madureira

5ª RODADA
- > 26/1 (DOMINGO), 16H – Vasco x Portuguesa
- > 26/1 (DOMINGO), 21H – Madureira x Fluminense

6ª RODADA
- > 30/1 (QUINTA-FEIRA), 21H30 – Flamengo x Sampaio Corrêa

7ª RODADA
- > 12/2 (QUARTA-FEIRA), 21H30 – Flamengo x Botafogo

8ª RODADA
- > 5/2 (QUARTA-FEIRA), 21H30 – Vasco x Fluminense

9ª RODADA
- > 9/2 (DOMINGO), 16H – Botafogo x Madureira

10ª RODADA
- > 15/2 (SÁBADO), 16H – Fluminense x Nova Iguaçu

11ª RODADA
- > 23/2 (DOMINGO), 16H – Vasco x Botafogo

DIVULGAÇÃO



GALO E RAPOSA vão se enfrentar

Transmissão de torneio com quatro gigantes da Série A

De olho nas transmissões de futebol em 2025, a **TV Tribuna/Band** será a emissora oficial em TV aberta brasileira da FC Series, torneio de pré-temporada que será disputado nos Estados Unidos. A competição, que ocorre entre os dias 15 e 25 deste mês, na Flórida, terá as presenças de Flamengo, São Paulo, Cruzeiro e Atlético/MG.

Além dos quatro brasileiros, o Orlando City também participa do torneio. O primeiro jogo acontece no dia 15, às 21h30, entre Cruzeiro e São Paulo, em Orlando.

A FC Series surgiu como uma evolução da Florida Cup, ampliando o alcance e a competitividade do torneio.

Desde sua criação, tem atraido clubes renomados, proporcionando confrontos de alto nível e servindo como uma plataforma de preparação para as temporadas oficiais. As partidas serão realizadas na Flórida.

FC SERIES 2025

Veja o calendário da competição:

DIA 15 - 21H30
Cruzeiro x São Paulo (Orlando)

DIA 18 - 17H
Atlético/MG x Cruzeiro (Orlando)

DIA 19 - 17H
São Paulo x Flamengo (Miami)

DIA 25 - 17H
Orlando City (EUA) x Atlético/MG (Orlando)



Tribuna FM

Tribuna FM Vitória 99,1 . Tribuna FM Cachoeiro 99,9

Rede Tribuna · TV Tribuna · Band · Jornal A Tribuna · Tribuna FM Vitória 99,1MHz · Tribuna FM Cachoeiro 99,9MHz · Legal · tribunaonline

Eufrázio

Que neste novo ano, a base para seus sonhos se fortaleça com a solidez e confiança da Bozi Construtora, transformando cada projeto em um marco de prosperidade e sucesso.

Estamos juntos na construção de um futuro ainda mais próspero!

Feliz 2025

Edifício Monte Carlo

Edifício Idilio Bogi

Edifício Vitória Garden

Edifício Idilio Bozi

BOZI CONSTRUTORA E INCORPORADORA

www.bozi.com.br 27 2122-4750 27 99792-6575 @boziconstrutora

Eufrázio

FUTEBOL CARIOCA

Pulgar com os dias contados no Fla

Com contrato até o fim do ano, chileno deve ser negociado ainda nesta janela, já que não terá o vínculo renovado com o clube carioca

MARCELO CORTES / CRF



PULGAR não deve ficar no Flamengo, e aguarda proposta do futebol europeu

RIO

O ciclo de altos e baixos do volante Erick Pulgar, de 30 anos, pode estar chegando ao fim no Flamengo. A tendência é que o chileno não renove com o clube carioca e com isso existe a possibilidade dele ser negociado já na atual janela de transferências.

Com contrato até o fim do ano, Pulgar poderia sair de graça a partir de junho, quando faltariam apenas seis meses para o encerramento do vínculo. Por conta disso, de acordo com o jornalista Venê Casagrande, o Flamengo pode aceitar uma proposta pela transferência do jogador.

O chileno chegou ao Flamengo em julho de 2022, mas se tornou titular apenas na temporada seguinte. Na época, o Fla desembolsou 2,8 milhões de euros (na cotação daquele periodo R$ 14,96 milhões) para tirar Pulgar da Fiorentina.

Pelo Fla, o volante conquistou uma Libertadores, duas Copas do Brasil e um Estadual. Ele entrou em campo em 99 jogos, fez dois gols e deu nove assistências desde que chegou ao clube carioca.

No final de 2024, já de férias no Chile, o volante chegou a publicar em suas redes sociais uma nota afirmando que não está nos seus planos voltar a jogar no seu país natal e se posicionou após algumas noticias da imprensa chilena, que divulgou interesse do Colo-Colo.

O volante acredita que ainda tem mercado na Europa e uma saída para o Velho Continente não está descartada.

MÉDICO

O Flamengo vai passar por uma reformulação no departamento médico. Marcio Tannure, gerente de saúde e alto rendimento do clube, deixou o cargo após reunião realizada ontem. Ele teve uma passagem de 23 anos pelo Rubro-Negro.

José Luiz Runco, que foi chefe do departamento médico do Flamengo e da Seleção, retornará ao clube após nove anos. Desta vez, ocupará o cargo de diretor médico geral do clube e não ficará ligado diretamente ao futebol.

Runco será responsável por indicar profissionais de sua confiança para cada departamento do clube, o que inclui o futebol e os outros esportes.

Reforço do Vasco desembarca no Rio

Um dos reforços do Vasco para a temporada, Daniel Fuzato chegou ao Rio ontem. O goleiro, que estava no Eibar (ESP), conversou com a imprensa ainda no aeroporto e comemorou a oportunidade de retornar ao Brasil.

"É um momento importante para mim e para minha família também. Agradecer ao Vasco por estar abrindo as portas. Foi o momento certo para voltar ao Brasil. Como falei antes, tinha pulado essa etapa, sai muito cedo. Estou muito feliz de estar retornando", disse.

"Foi o que falou mais alto (o coração) para a gente tomar essa decisão. Quando a gente soube do interesse do Vasco, não poderia deixar passar. É um passo importante na minha carreira também, vai ser muito importante para mim estar perto da minha família nesse momento".

Fuzato chega para disputar posição com Léo Jardim. Ele ocupará o espaço deixado por Keiller, que não teve o empréstimo renovado com o Vasco.

"Acompanho o trabalho do Léo há muito tempo já, acho que há mais de três anos. Conheço o goleiro que é, me parece ser uma pessoa de nível altissimo. Estou muito feliz de poder fazer parte do dia a dia com ele, acho que quem ganha é o Vasco", afirmou.

Revelado pelo Palmeiras, ele foi vendido para a Roma em 2018. Daniel, contudo, não teve muitas oportunidades no time e chegou a passar pelo Gil Vicente, de Portugal, por empréstimo. No futebol espanhol, ele somou passagens por UD Ibiza-Eivissa e Getafe antes de ir para o Eibar.

ZAGUEIRO

Em busca de reforços para a defesa, o Vasco tem outro nome na mira: Samir. Revelado pelo Flamengo, o defensor de 30 anos atua no Tigres, do México, onde perdeu espaço e pode ser negociado.

O Tigres teria topado negociar o defensor, mas deseja que o Vasco arque com 100% dos salários, que são considerados altos demais para o padrão do clube. As partes seguem em negociação.

REDES SOCIAIS



DANIEL FUZATO falou no desembarque sobre a expectativa no novo time



OPINIÃO ESPORTIVA

FABIANO PEREIRA

Vitória navega rumo ao futuro da vela brasileira

Desde as antigas mitologias, os ventos simbolizam movimento, força e transformação – como Éolo da mitologia Grega, que agitava os ares com o poder concedido por Zeus. Hoje, em Vitória, os ventos que impulsionam os barcos, sopram também os sonhos e futuros através da vela – um esporte que une técnica, estratégia e o respeito pelas forças da natureza.

A capital capixaba, conhecida por fortes ventos, tem o potencial e a estrutura para se tornar uma referência no esporte náutico. E, inspirado pela paixão pelos oceanos e pelo legado em disseminar o esporte náutico, o Iate Clube do Espirito Santo (Ices) segue investindo nessa missão.

Neste mês de janeiro, entre os dias 4 e 14, Vitória recebe um dos maiores eventos de vela do País: o 53º Campeonato Brasileiro de Optimist, um marco para a formação dos futuros campeões.

Serão mais de 300 jovens atletas, entre 7 e 14 anos, que terão a oportunidade de competir e aprender durante dez dias consecutivos de intensa programação.

Reconhecida como uma das modalidades que mais trouxe conquistas para o Brasil, com 19 medalhas olímpicas – sendo 8 delas de ouro –, a vela representa superação e excelência, e a classe Optimist é a porta de entrada para esse universo, onde crianças e adolescentes desenvolvem habilidades técnicas, disciplina e amor pelo esporte e pelo mar.

A capital capixaba, conhecida por fortes ventos, tem o potencial e a estrutura para se tornar uma referência no esporte náutico

Ao promover e sediar este evento, o Iate Clube do Espírito Santo reafirma a missão de preparar uma nova geração de velejadores que honrem a tradição brasileira.

Com os ventos a nosso favor e a energia da juventude, Vitória e o Espírito Santo renovam suas esperanças de grandes conquistas no cenário náutico.

Que este campeonato inspire, além dos atletas, toda a comunidade capixaba, a abraçar o esporte e os valores que ele carrega.

FABIANO PEREIRA é Comodoro do Iate Clube do Espírito Santo

Eufrázio



GILMAR FERREIRA

futebolcoisaetal@extra.inf.br

Expectativas frustradas...

Avisei aqui, neste espaço, no meio do mês passado, que seria bom para o Vasco chamar o argentino Vegetti, de 36 anos, a referência ofensiva do time há um ano e meio, para um acerto de contas. O atacante andava queixoso de promessas não cumpridas pela diretoria e, embora seu contrato só terminasse no final de 2025, não custava sentar à mesa antes das férias e alinhar expectativas.

Pois bem: Vegetti ainda está de férias na Argentina e, pelo o que já comunicou a amigos no Brasil a permanência no Vasco é a cada dia mais incerta. Há conversas com representantes de clubes da MLS e do futebol árabe. Além do namoro de sempre com o River Plate. A multa para o exterior é de U$ 25 milhões (cerca de R$ 154 milhões). Vegetti está cético com a permanência no Rio de Janeiro.

É difícil imaginar que algum clube desembolse tal quantia por um jogador de 36 anos – o Vasco, por exemplo, em setembro de 2023, pagou U$ 1,1 milhão ao Belgrado, da Argentina, cerca de R$ 6,8 milhões pelo câmbio atual.

Mas a narrativa do artilheiro, desde o fim da temporada passada, é típica de quem não acredita mais em acordo com a diretoria do clube. Como isso se dará, ainda não sei.

Caberá ao presidente Pedro Paulo e a seu diretor Felipe Loureiro a missão de costurar os rasgos na relação. Vegetti recebe salários brutos de R$ 578 mil e cobra um reajuste prometido no meio do ano passado. O Vasco alega que há contrato em vigor, mas não se nega a rever as bases. Mas não trata o caso com a urgência que o jogador deseja, aguçando o mercado de transferências.

Apesar da idade, Vegetti fez 23 gols e deu três assistências em 54 jogos do ano passado. Foi o artilheiro da Copa do Brasil, com sete gols em dez jogos. E fez 12 gols em 35 partidas da Série A do Brasileiro – nenhum de pênalti. Terminou em quarto, atrás de Estevão (13), Alerrando e Yuri Alberto (15). Ou seja: com a lesão de Pedro, foi o melhor goleador do futebol carioca na competição.

> **Vegetti ainda está de férias na Argentina e, pelo o que já comunicou a amigos no Brasil, a permanência no Vasco é a cada dia mais incerta**

Um jogador com quem, por certo, o técnico Fábio Carille gostaria de contar. Ele, que assume o Vasco após a conquista da Série B com o Santos, parece mais otimista do que qualquer torcedor.

E se ele, acostumado a montar equipes competitivas, tem no olhar o viés do otimismo é sinal de que terá peças de boa qualidade para gerenciar as expectativas do ano que inicia. Vejamos então se o "pirata argentino" que ganhou o coração da torcida é parte disso.

FUTEBOL CARIOCA

Xerife do Fogão na mira dos europeus

Um dos pilares da defesa do Botafogo, o argentino Alexander Barboza desperta interesse de dois arquirrivais na Espanha

VÍTOR SILVA/BOTAFOGO



ALEXANDER BARBOZA pode deixar o Botafogo rumo ao futebol espanhol

RIO

O zagueiro Alexander Barboza, de 29 anos, entrou na mira dos dois principais clubes da cidade de Sevilla: o Real Betis e o Sevilla, donos de uma das maiores rivalidades do futebol espanhol. O Botafogo, no entanto, ainda não recebeu nenhuma proposta pelo argentino.

Eleito o melhor zagueiro da Libertadores, o defensor está valorizado. Outros clubes do futebol europeu também estão interessados em Barboza e uma proposta poderá chegar ao Alvinegro nos próximos dias.

Alexander Barboza foi contratado pelo Botafogo no começo da temporada após passagem pelo Libertad. Ele tem contrato até o fim de 2026. O Alvinegro não desembolsou nenhuma quantia em sua contratação.

Revelado pelo River Plate, Barboza passou por Atlético Rafaela e Defensa y Justicia, antes de atuar no futebol paraguaio. Campeão da Libertadores e do Brasileiro, ele atou em 51 partidas e fez um gol pelo Alvinegro.

TÉCNICO

O Al-Rayyan, do Catar, anunciou ontem o técnico Artur Jorge depois de o Botafogo confirmar a saída dele. O português de 52 anos assinou com o clube do Oriente Médio até 2027 e deixou o time alvinegro após oito meses no comando e as conquistas da Libertadores e do Campeonato Brasileiro em 2024.

Enquanto isso, o Alvinegro segue em busca de um novo treinador. De acordo com o jornal carioca O Dia, a proposta feita por John Textor para o treinador brasileiro André Jardine "não balançou" o atual comandante do América do México.

O dono da SAF do Botafogo ofereceu um contrato de dois anos para Jardine, que analisa com muito cuidado por conta até mesmo da idolatria no México. Uma resposta deverá ser dada nos próximos dias.

A proposta alvinegra contou com uma importante valorização salarial e agradou os representantes do treinador. Porém, o América do México está otimista com sua permanência devido ao projeto do clube. Além disso, a estabilidade de Jardine e um contrato mais longo (até junho de 2027) são trunfos do atual tricampeão mexicano.

No comando do América desde 2023, Jardine conquistou seis títulos e já é apontado como um dos maiores treinadores da história do clube. Recentemente, renovou seu contrato até o fim de 2027.

Flu anuncia a contratação do zagueiro argentino Freytes

O Fluminense oficializou a contratação do zagueiro Juan Pablo Freytes, de 24 anos, que estava no Alianza Lima (PER). O argentino se apresentou no CT Carlos Castilho ontem, passou por exames médicos e firmou vínculo válido até o fim de 2028.

"A verdade é que estou muito contente e muito feliz pela oportunidade. Para mim, é um clube enorme e que muitas vezes só vi pela televisão. Estou muito contente. Espero conquistar muitas coisas juntos e vamos seguir para fazer história nesse clube tão lindo", disse Freytes, ao site do Flu.

No dia 27 de dezembro do ano passado, o clube já havia anunciado do acordo com o Alianza Lima pela transferência de Freytes. O Tricolor adquiriu 70% dos direitos econômicos do atleta.

MARCELO GONÇALVES/FFC



JUAN PABLO FREYTES foi anunciado oficialmente como novo reforço do Fluminense para esta temporada

Freytes foi revelado pelo Newell's Old Boys, da cidade de Rosário, e atuou pelo Independiente Rivadavia, antes de deixar o país. Também jogou pelo Unión La Calera, do Chile, em 2023.

Na última temporada, ele enfrentou o Fluminense pela Libertadores e teve boa atuação. No total, ele entrou em campo em 40 jogos pelo Alianza Lima, fez quatro gols e deu quatro assistências.

Agora, Freytes é o terceiro atleta que atuava no futebol peruano a ser contratado pelo Tricolor, após enfrentar o clube pela Libertadores. No ano passado, o Flu trouxe Kevin Serna, também do Alianza Lima, e Ignácio, do Sporting Cristal.

DESTAQUES NA TV

SPORTV
- 15 HORAS - Futebol: Copa São Paulo de Juniores - Ceará/CE x Portuguesa/SP
- 19 HORAS - Futebol: Copa São Paulo de Juniores - Fortaleza x Carajás/PA
- 21H30 - Futebol: Copa São Paulo de Juniores - Imperatriz/MA x Cruzeiro

ESPN/DISNEY+
- 11 HORAS - Futebol: Campeonato Inglês - Fulham x Ipswich
- 13H30 - Futebol: Campeonato Inglês - Liverpool x Manchester United

ESPN 2/DISNEY+
- 15 HORAS - Futebol Americano: NFL - New Orleans Saints x Tampa Bay Buccaneers
- 18H25 - Futebol Americano: NFL - Kansas City Chiefs x Denver Broncos
- 22H20 - Futebol Americano: NFL - Minnesota Vikings x Detroit Lions

ESPN4/DISNEY+
- 11H30 - Futebol: Copa do Rei - terceira fase - Ponferradina x Real Sociedad
- 15 HORAS - Futebol Americano: NFL - Carolina Panthers x Atlanta Falcons
- 18H25 - Futebol Americano: NFL - Miami Dolphins x New York Jets

PRIME VÍDEO
- 17H30 - Basquete: NBA - Oklahoma City Thunder x Boston Celtics

OBS.: Mudanças na programação são de responsabilidade das emissoras.

Eufrázio

ISSN 1519-4957
9771519495069

GUSTAVO ALEIXO / CRUZEIRO

FUTEBOL MINEIRO

Recepção cabulosa

Gabigol esbanja bom humor durante sua apresentação, exalta clube e provoca o rival: "O Maior de Minas é o Cruzeiro"

O ATACANTE GABIGOL foi a principal estrela da grande festa de apresentação dos reforços do Cruzeiro, que contou com 44 mil torcedores no Mineirão

BELO HORIZONTE

Com uma recepção digna de uma grande estrela, Gabigol foi apresentado ontem pelo Cruzeiro, com o qual assinou um contrato de quatro anos. A recepção ao novo camisa 9 foi no Mineirão, que recebeu cerca de 44 mil torcedores. A festa teve promessa de dedicação em campo, títulos, retorno a Seleção Brasileira e claro, provocações ao rival Atlético/MG.

Na cerimônia, Gabigol disse que chega "de coração e alma" ao novo clube. Também prometeu dedicação. "Estão me recebendo muito bem, e espero que possamos retribuir todo esse carinho dentro de campo, com grandes conquistas e grandes jogos".

Gabigol esbanjou bom humor em sua apresentação. Questionado sobre a rivalidade com o Atlético/MG, o atacante não ficou em cima do muro. Disse que o Cabuloso é o maior de Minas e relembrou que ele, com o time do Flamengo, foi o primeiro a levantar uma taça no estádio do rival, a Arena MRV.

"Sei que aqui tem rivalidade imensa. Nunca vivi rivalidade tão grande. Respeito muito o Atlético. Grande clube. Mas o Maior de Minas é o Cruzeiro. Quando jogar contra eles, vai ser igual, entre aspas, aos outros. A gente sabe da rivalidade".

Gabigol contou um bastidor durante as férias na Bahia e lembrou que tem bom histórico contra o Atlético. "Encontrei o Djonga (rapper, torcedor do Atlético) em Trancoso e disse que tenho muita sorte. Poucas vezes perdi para o Atlético. Primeiro título lá (Arena MRV) foi eu que ganhei. Agora é fazer história no Mineirão".

Aos 28 anos, ele exaltou o clube e projetou um retorno à Seleção Brasileira. "O Cruzeiro merece estar sempre na frente de tudo. E depois, é claro, a seleção é um objetivo. Primeiro, o meu objetivo é estar com meus companheiros, poder ajudar eles e depois as coisas acontecendo naturalmente. Mas, sim, a seleção sempre é um objetivo".

O atacante até brincou com o "veto" a um técnico no time de Minas. "Ele (Gabigol) fez apenas uma ressalva para nós. Se fosse pra vir um técnico aí, ele falou que não viria, não", disse Pedro Lourenço, dono da SAF do Cruzeiro. "Não, não falei, mas vou falar agora: é verdade. Agora você sabe", respondeu Gabigol.

Apesar de não terem citado nominalmente Tite, a resposta havia sido dada aos presentes. Gabigol teve uma relação conturbada com o treinador no Flamengo e desabafou no fim do ano passado. O atacante afirmou que o treinador não contava com ele e que "em vários treinos que foram difíceis para mim, vários jogos em que entrei cinco minutos, dez minutos. Isso foi me corroendo por dentro".

Gabigol chega ao Cruzeiro após seis anos no Flamengo, com 307 jogos e 162 gols e 13 títulos, entre eles duas Libertadores, dois Brasileirões e duas Copas do Brasil.

GUSTAVO ALEIXO / CRUZEIRO



DUDU retorna ao clube que o revelou

DUDU

O Cruzeiro apresentou, no mesmo evento, o lateral-direito Fagner, ex-Corinthians, o volante Christian, ex-Athletico/PR, e os meias Eduardo, ex-Botafogo, e Rodriguinho, ex-América/MG. Outra estrela da festa foi o atacante Dudu, ídolo do Palmeiras, mas formado na própria equipe mineira.

O atacante de 32 anos recebeu uma placa das mãos de Pedro Lourenço, dono da SAF cruzeirense. O novo camisa 7 prometeu muita entrega dentro de campo na segunda passagem pelo Cruzeiro.

"Só tenho a agradecer a essa torcida maravilhosa de ter comparecido aqui. Espero que a gente possa retribuir todo esse carinho em campo com conquistas e grandes jogos dentro deste estádio. E a gente conta sempre com o apoio de vocês. Obrigado por tudo", afirmou Dudu.

DIVULGAÇÃO / ATLÉTICO


GABRIEL MENINO, 24 anos, foi a primeira contratação do Galo para 2025

Menino chega motivado ao Galo

Disposto a encarar novos desafios na carreira, o meia Gabriel Menino encontrou no Atlético/MG o local para dar um novo passo em sua trajetória. O atleta de 24 anos assinou contrato válido até o final de 2028, com opção de extensão por mais um ano.

"No dia que eu fiquei sabendo que eu iria vir para o Galo, a ansiedade, a emoção e a felicidade foram as mesmas de quando eu subi para o profissional. Parece que aquela chama, de novo, acendeu dentro de mim para que eu possa ser muito feliz aqui", disse para a GaloTV.

Menino foi revelado pelo Palmeiras em 2020 e se tornou um dos símbolos das categorias de base do Verdão pelo número de conquistas e feitos importantes pelos profissionais.

Antes do acerto, ele conversou com Deyverson, seu ex-companheiro no Palmeiras. "Tenho mais intimidade (com Deyverson). Ele até quis virar meu corretor aqui em Belo Horizonte, quer ver casa, quer que eu more mais perto dele. Mas foi com ele que eu tive meu primeiro contato".

O meia foi homenageado ontem pelo Palmeiras. Na Academia de Futebol, ele recebeu das mãos da presidente Leila Pereira uma placa, uma camisa com o número de jogos disputados pelo Verdão e um quadro estilizado com as taças que ergueu pelo clube.

Formado na base do Palmeiras, Menino já havia publicado uma mensagem de despedida no último dia 31, quando foi oficializado no time mineiro. Junto com Patrick, do sub-20, Gabriel Menino foi envolvido na negociação para a contratação de Paulinho pelo Verdão.

Eufrázio

aT2



Show de Mumuzinho é adiado para março > 5



Bruna tenta salvar cão, é atacada e dá lição de vida > 8

FALE COM A EDITORA ALELVI CARNEIRO E-MAIL: at2@redetribuna.com.br

VITÓRIA, ES, DOMINGO, 05 DE JANEIRO DE 2025

DIVULGAÇÃO

"Eu me divirto com título de sertaneja das supercoxas"

Em entrevista ao AT2, Lauana Prado conta que tem virado referência de vida saudável para muitas pessoas e promete show "incrível" em Guarapari no dia 11



"EU SÓ dou conta de trabalhar tanto, de tantos compromissos, porque a atividade física me dá energia e me renova", diz Lauana

Flávio Carvalho

A voz potente de Lauana Prado, 35, certamente é um dos atributos que fizeram com que ela conquistasse fãs através do hit "Cobaia" e da releitura de "Escrito nas Estrelas", clássico de Tetê Espíndola.

Mas, nos shows e na internet, outra característica da goiana não passa despercebida pelo público: suas "supercoxas"!

"O pessoal brinca, elogia, me marca nas redes sociais que está treinando também e eu me divirto com o título de 'sertaneja das supercoxas'! É bom saber que influencio as pessoas para ter uma vida mais saudável e mais autoestima", reflete a artista, em bate-papo com o **AT2**.

Entretanto, não foi tão simples conquistar esse posto. Além de cuidar da alimentação no dia a dia, ela treina há 18 anos.

"É o meu momento de autocuidado, de cuidar da minha saúde, do meu corpo, da minha cabeça. É essencial pra mim! Eu só dou conta de trabalhar tanto, de tantos compromissos, porque a atividade física me dá energia e me renova", salienta a cantora.

No próximo sábado, dia 11, Lauana desembarca em Guarapari para se apresentar com a turnê "Transcende" no P12, na mesma noite que o baiano Léo Santana.

"É um show que traz as músicas novas do álbum de mesmo nome, mas com sucessos da minha carreira e também canções do projeto 'Raiz'", conta.

Na quinta-feira, a sertaneja vai lançar mais uma faixa do álbum que dá nome à turnê.

Trata-se de "Saudade Burra", uma parceria com a igualmente estourada Simone Mendes.

SERVIÇO

Léo Santana (BA) e Lauana Prado (GO)

- > QUANDO: Próximo sábado (11/01), a partir de 20h30.
- > ONDE: No P12. Rodovia do Sol, Km 26, Praia de Porto Grande, Guarapari.
- > ING.: R$ 120 (2º lote/meia).
- > VENDA: Site Zig.tickets e lojas Move On (Shopping Vitória), Dani Marchese Semi Joias (Guarapari) e Country Ville (Cariacica).
- > CLAS.: 16 anos.

LAUANA PRADO **CANTORA**

"Provamos o nosso valor"

AT2 Já tem um bom tempo que não vem ao Estado.

LAUANA PRADO Nossa, acho que faz tempo mesmo! Estou muito feliz, sempre fui muito bem recebida e poder voltar agora, nesse momento tão especial da minha carreira, vai ser incrível!

> Vai dividir a noite com Léo Santana, com quem gravou "Figurinha Repetida" em 2019 e fez o cantor se render à bachata. Já pensou em gravar um pagode baiano?

Amo pagode, é um gênero que eu ouço, que levo banda pra tocar nas minhas festas em casa. Seria muito legal termos mais uma música juntos.

> Após o sucesso estrondoso de "Cobaia", sua carreira ganhou um novo auge com "Escrito nas Estrelas". É uma faixa do projeto que você sempre apostou?

O "Raiz" é um projeto diferente. Tivemos muita dificuldade de escolher uma faixa foco, então "colocamos no mundo" e decidimos ir sentindo como as pessoas iam abraçar o trabalho. Quando viralizou, o álbum já tinha uma aceitação muito legal do público, mas virou algo gigantesco.

> Assumir a bissexualidade teve impacto na sua carreira?

Sempre fui muito transparente com o público e o mercado, e trabalhei muito para que a minha música fosse e ainda seja sempre muito mais importante do que a minha vida pessoal.

> Você não é a 1ª cantora a revelar sua sexualidade. O meio sertanejo está pronto para essa diversidade?

O meio sertanejo tem mudado muito ao longo dos últimos anos. Não é apenas a questão da sexualidade. Ser mulher cantando no segmento já era um grande desafio. Com o tempo, provamos o nosso valor como artistas, atraímos multidões para shows, estamos no topo dos rankings. Tudo tem melhorado. Conquistamos esse espaço com respeito e muita competência.

> Além de trabalhar intensivamente na sua carreira, o que tem feito para mudar esse cenário?

Hoje, me tornei empresária. O escritório que gerencio é responsável pela minha carreira e pela das Cristinas, uma dupla que lancei em 2024 e estou preparando para rodar o Brasil. Tenho orgulho de falar que a maioria do time da LP Music Business é de mulheres muito talentosas e competentes.



Eufrázio

AT2

Televisão

“Está fogo, está difícil”, diz Tonico

O ator Tonico Pereira, 76, fala sobre retorno às gravações de novela após internação por pneumonia e duas quedas

Os últimos tempos não têm sido nada fáceis para o ator Tonico Pereira, de 76 anos.

Ele precisou se afastar do trabalho devido a uma pneumonia, que o levou a ficar internado alguns dias. O ator também sofreu duas quedas, chegando a bater a cabeça no chão.

Ainda se recuperando, ele acaba de retornar às gravações da novela “Volta Por Cima”, na qual interpreta Seu Moreira.

Em entrevista a jornal O Globo, ele comentou sobre seu estado de saúde. “Estou em recuperação, mas estou trabalhando. É uma coisa que não resolve fácil. Estou gravando, não estou faltando, mas não estou bem ainda. Não estou 100%. Tenho ido ao médico. Começou com uma pneumonia, mas depois tive outros problemas, porque eu caí na rua duas vezes”, disse.

DIVULGAÇÃO/ TV GLOBO



TONICO como Seu Moreira

Em seguida, ele contou que, em uma das quedas, bateu com a cabeça no chão. “Está fogo, está difícil. Eu internei, aconteceram uns problemas, internei outra vez. Agora já estou na rua de novo, mas está fogo. Estou gravando, mas com cuidados. Em uma das quedas, bati com a cabeça no chão, e deu um probleminha que não sei ainda o que é. Estamos fazendo exames”, desabafou.

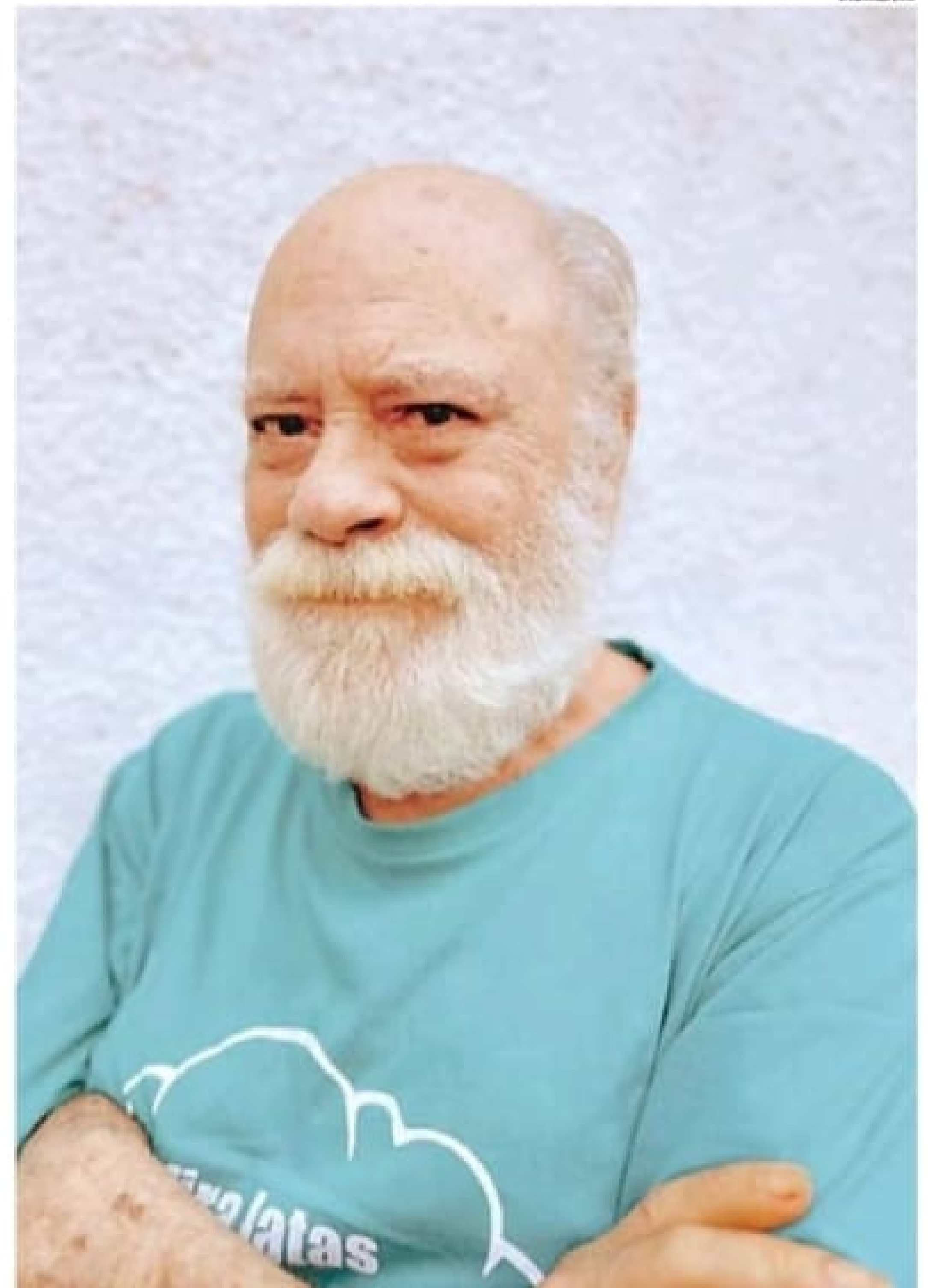
INTERNAÇÃO

Tonico Pereira foi internado Hospital Copa D'or, na Zona Sul do Rio de Janeiro, no dia 11 de novembro de 2024. Ele relatou que tem enfrentado com problemas de saúde, como trombose e diabetes.

“Eu incorporo as minhas dificuldades e problemas de saúde, até para dar mais realidade ao personagem, seja na respiração ou no jeito de andar. Não deixo de trabalhar. É algo primordial na minha vida”, contou ele recentemente em entrevista.

Além de estar atuando na novela global, Tonico tem um bar especializado em comida paraense, em Botafogo, que foi inaugurado em outubro do ano passado.

INSTAGRAM



“EM UMA das quedas, bati com a cabeça no chão”, conta Tonico Pereira

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
GAROTA DO MOMENTO (18h35 na Globo)	Beatriz deduz que Bia não é sua irmã. Ronaldo confessa que armou para que Celeste pensasse que Mauro era Genoca. Beatriz passa mal, e Clarice a acolhe. Topete e seus amigos chegam para a festa de Bia. Alfredo desmaia ao ver que seu microfone de ouro foi roubado. Clarice diz a Beatriz que já era mãe de Bia antes de se casar com Juliano.	Beatriz fica confusa com a revelação de Clarice. Ana Maria se revolta com Iolanda e Ulisses. Alfredo anuncia em seu programa o roubo do microfone, e Nelson constata que o item não tem valor financeiro. Alípio inicia uma paralisação na fábrica, e Juliano ordena que Basílio lhe aplique um corretivo. Alípio reconhece Basílio.	Clarice tem mais flashes de memória e acaba com crise de enxaqueca. Raimundo rasga o passaporte de Lígia, que se revolta contra o ex-marido. Alípio enfrenta os capangas de Basílio. Zélia revela a seu cúmplice misterioso. Beatriz ouve quando Alípio acusa Basílio de tentar espancá-lo. Zélia descobre que Clarice se casou em Petrópolis.	Zélia instiga Clarice a mostrar seus desenhos a Juliano. Beto afirma a Beatriz que Basílio não é quem ela pensa. Raimundo se recusa a dar o desquite à Lígia. Juliano e Maristela se desesperam ao ver os desenhos de Clarice. Maristela e Juliano conseguem novas medicações para sabotar a memória de Clarice. Juliano tenta despertar Clarice.	Beatriz se culpa por não ter acreditado em Beto. Celeste e Edu descobrem que são Olívia e Genoca. Alfredo manda prender Nelson, e Anita e Guto ficam sensibilizados. Beatriz conta a Carmem as atitudes de Basílio. Celeste descobre sobre a prisão de Nelson. Beatriz pede perdão a Beto. Zélia se apresenta a Carmem como Odete.	Carmem pede que Zélia/Odete retorne depois ao abrigo. Beatriz e Beto reatam o namoro. Beatriz confronta Basílio. Ronaldo conforta Bia. Anita se declara a Alfredo. Raimundo proíbe Celeste de namorar Edu. Lucinha revela identidade de Beatriz e Clarice para Zélia/Odete. Beatriz conta a Beto que Clarice é sua mãe.
VOLTA POR CIMA (19h45 na Globo)	Jão questiona Madalena sobre sua desconfiança com Cacá. Gerson exige que Marco descubra quem o enganou. Madalena conta para Jão que foi ameaçada por Cacá. Chico confronta Cacá sobre seu trabalho. Jão faz uma entrevista de emprego na Viação Estrela. Violeta se enfurece ao saber que Osmar enganou Gerson.	Cacá tenta despistar Jão e Chico. Ana Lúcia mente para Madalena. Rosana dá ultimato em Joyce. Cacá garante a Jão e Chico que ficará longe de Madalena. Jin aconselha Tati a conversar com Jão sobre Nando. Chico pede para Cacá mudar de trabalho. Violeta diz a Osmar que se vingará de Gerson. Madalena segue Cacá até a casa de Violeta.	Madalena fica intrigada com Cacá. Tati revela para Jão sua desconfiança sobre Nando. Lucas se alia a Sidney contra Alberto. Madalena questiona Cacá sobre ida à casa de Violeta. Yuki avisa a Belisa que quer fugir de Gerson. Jão consegue o emprego na Viação Estrela. Jão questiona Nando sobre anabolizantes. Roxelle descobre sobre Cacá.	Jô pede segredo a Roxelle. Gerson leva Yuki, e Rique fica apavorado. Roxelle implora que Madalena se afaste de Cacá. Rodolfo e Marco se surpreendem com a presença de Yuki. Edson descobre que Jão conseguiu um novo emprego. Rique conta para Rosana sobre Yuki. Sem querer, Madalena comenta com Joyce sobre o erro de Osmar.	Joyce tenta descobrir com Jô o segredo de Osmar. Madalena conta para Jão sobre a conversa com Roxelle. Gerson garante a Marco que se vingará de Osmar. Violeta tem uma ideia para tentar salvar Osmar de Gerson. Madalena decide questionar Osmar sobre Cacá. Rosana afirma a Rique que Yuki está na casa de Gerson. Osmar sofre atentado.	Madalena se desespera ao ver Osmar caído no chão. Madalena avisa a Tati e pede para ter cuidado com Doralice. Gerson se surpreende ao saber do atentado sofrido por Osmar. Madalena se enfurece ao saber da armação de Osmar. Jô comenta com Cacá que Madalena e Jão estavam presentes no falso atentado contra Osmar.
MANIA DE VOCÊ (21h20 na Globo)	Mavi e Luma são surpreendidos por Mércia. Rudá é transferido para a penitenciária. Luma e Mavi estranham Mércia no hotel onde estão no Rio. Rodhes pede explicações para Luma sobre sua relação com Mavi. Mércia deixa Mavi furioso ao comunicar que assumirá seu relacionamento com Volney.	Mavi afirma que Volney não se casará com Mércia. Rodhes não se conforma com a relação de Luma e Mavi. Mavi fica furioso ao ter que aceitar Volney nas reuniões de diretoria. Um ano se passa. Iberê visita Nahum e ambos comentam sobre Moema. Volney reclama da falta de romantismo de Mércia.	Mavi acredita que a chef do novo restaurante é Viola devido ao tempero da comida, mas não encontra provas conclusivas. Luma e Mavi discutem sobre possibilidade de Viola estar viva e Luma fica insegura. Volney instala câmeras no escritório da administração. Rudá é surpreendido com a visita de Viola na prisão.	Viola revela a Rudá que sobreviveu ao acidente de helicóptero e planeja se vingar de Mavi e Luma. Volney descobre que Mavi está forjando os relatórios financeiros do resort e o chantageia. Evelyn faz uma nova confissão a Tomás, causando uma crise no relacionamento. Bruna descobre a sala secreta de Volney.	Rodhes consegue despistar Luma. Volney chantageia Mavi. Michele descobre que Mavi e Volney brigaram. Tomás e Bruna invadem a casa de Volney e descobrem sua sala secreta de monitoramento, mas acabam presos no porão. Volney recebe uma proposta de aliança contra Mavi.	Mavi descobre que Volney está sendo procurado pela máfia russa e o ameaça. Tomás e Bruna escapam do porão de Volney. Luma acha a comida do restaurante Brisa semelhante à de Viola. Berta anuncia que vai formalizar sua união estável com Sirlei. Volney aceita a proposta para destruir Mavi.

OS RESUMOS DOS CAPÍTULOS ESTÃO SUJEITOS A MUDANÇAS EM FUNÇÃO DA EDIÇÃO DAS NOVELAS.

Streaming e cinema

Saga turbulenta do Velho Oeste agora em minissérie

"Terra Indomável" estreia na próxima quinta-feira na Netflix e conta a história de uma mãe e seu filho que tentam fugir do passado

Helena Rodrigues

Drama, superação e o fascinante cenário do Velho Oeste americano. Esses são os ingredientes da nova minissérie da Netflix, "Terra Indomável", que estreia na próxima quinta-feira e promete atrair a atenção de quem gosta de histórias de faroeste.

Estrelada por Taylor Kitsch, conhecido por seus trabalhos em "O Pacto", e Betty Gilpin, atriz de destaque em "A Caçada", a série conta a história de uma mãe e seu filho que tentam fugir de um passado tumultuado, estabelecendo-se em meio a dificuldades e desafios de formar uma nova vida.

Para sobreviver, essa mulher conta com a ajuda de um habilidoso explorador com um passado sombrio, vivido por Taylor Kitsch (também de "O Grande Herói").

Mas a jornada os coloca frente a frente com radicais mórmons, implacáveis foras da lei e tribos indígenas em guerra.

A trama épica é ambientada em 1857, e retrata os primeiros e turbulentos anos do Velho Oeste americano.

Com direção do cineasta Peter Berg ("O Grande Herói") e roteiro de Mark L. Smith ("O Regresso", "Twisters"), a produção promete uma visão crua e realista da formação dos Estados Unidos.

As primeiras cenas divulgadas pela Netflix mostram muita brutalidade, mas Julie O'Keefe, consultora nativa da série, fez uma ressalva ao site Tudum.

"Após ler relatos históricos sobre o que aconteceu com os povos nativos daquela época, a violência em 'Terra Indomável' é até moderada", destacou.

"'Terra Indomável' é uma dramatização e exame fictício da violenta colisão de cultura, religião e comunidade enquanto homens e mulheres lutam e morrem para manter ou controlar esta terra", explica a sinopse da minissérie divulgada pela Netflix.

ELENCO

O elenco também conta com nomes de peso como Kim Coates ("Sons of Anarchy"), Jai Courtney ("Esquadrão Suicida"), Dane DeHaan ("O Espetacular Homem-Aranha 2"), Preston Mota ("A Menina e o Espelho"), Nick Hargrove ("O Mundo Sombrio de Sabrina"), Derek Hinkey ("Os Renegados"), Saura Lightfoot-Leon ("Mestres do Ar"), Shawnee Pourier ("Dark Winds"), Joe Tippett ("Mare of Easttown") e Shea Whigham ("Coringa").

DIVULGAÇÃO



CENA de "Terra Indomável", com uma visão crua e realista da formação dos Estados Unidos

ESTREIAS DA SEMANA NO STREAMING

1 "ON CALL" (2025) – Série/Policial. Troian Bellisario interpreta a oficial rígida, mas protetora, Traci Harmon, que luta para encontrar seu lugar no departamento enquanto treina a próxima geração de policiais. Prime Video, quinta-feira.

2 "THE PITT" (2025) – Série/Drama. A produção é estrelada por Noah Wyle, reconhecido por seu papel como o Dr. Carter na série "Plantão Médico". A série retrata os desafios enfrentados pelos profissionais de saúde nos EUA atualmente. Max, quinta-feira.

DIVULGAÇÃO



"THE PITT": Max, quinta-feira

3 "GOOSEBUMPS" (2025) – Série/Aventura. Um ex-professor de botânica e seus dois filhos adolescentes. Eles vão passar as férias na casa do pai com uma única regra: ficar longe do porão. A curiosidade faz com que os dois se reúnam com amigos para investigar o sumiço do tio em 1994. Disney+, sexta-feira.

4 "PACTO DE REDENÇÃO" (2024) – Filme/Policial. John Knox, um assassino implacável com demência progressiva, recebe uma última chance de redenção: encobrir dois assassinatos, um deles cometido por seu filho. Prime Video, sexta-feira.

5 "GABRIEL IGLESIAS: LEGEND OF FLUFFY" (2025) – Stand-up. Da quebra de estereótipos à quebra da segurança residencial, Gabriel Iglesias transforma as reviravoltas inesperadas da vida em piada neste especial de stand-up. Netflix, terça-feira.

DIVULGAÇÃO



"MAXXXINE" estreia no Prime Video

6 JERRY SPRINGER: BRIGAS, CÂMERA, AÇÃO" (2025) – Documentário. Esta série documental mostra os bastidores do talk show mais polêmico dos EUA, expondo seus maiores escândalos na frente e por trás das câmeras. Netflix, terça-feira.

7 "ASURA" (2025) – Série/Drama. Na Tóquio de 1979, quatro irmãs descobrem o caso secreto do pai. Suas vidas aparentemente felizes começam a ruir, revelando emoções reprimidas. Netflix, quinta-feira.

8 "MAXXXINE" (2024) – Filme/Terror. Mia Goth reprisa seu papel como a determinada aspirante a atriz Maxine. Única sobrevivente de filmagem pornô que deu errado há alguns anos, ela decide seguir sua jornada rumo à fama. Prime Video, sábado.

9 "MAD MARIA"(2005) – Minissérie. Baseada no romance homônimo de Márcio Souza, conta a história da criação da ferrovia Madeira-Mamoré, no norte do Brasil, em meio às injustiças sociais de sua construção, no início do século XX. Globoplay, amanhã.

10 "MACHOS ALFA – 3ª TEMPORADA" (2024) – Série/Comédia. Os amigos Pedro, Luis, Raul e Santi se sentem perdidos em um mundo de empoderamento feminino e, entre trapalhadas, tentam se ajustar à nova realidade. Netflix, sexta-feira.

Reflexão sobre a maldade em "Nosferatu"

Igor Gielow
FOLHAPRESS

Projeto pessoal que assombra Robert Eggers desde seus nove anos, "Nosferatu" é, ao mesmo tempo, o filme mais acessível e de maior ambição temática do diretor americano. Arriscando comparação com as aclamadas versões anteriores da mesma e surrada história, ele entrega uma obra-prima em seu quarto trabalho.

Se o original de 1922 deu à luz jogos de sombras que influenciaram toda a história do cinema, e a refilmagem de 1979 inseriu melancolia e perversão com lirismo, Eggers tratou de recriar o vampiro como uma ideia, um exercício sobre a maldade.

Tinha tudo para dar errado, mas o filme é um triunfo artístico, emergindo de suas trevas para um lugar no tríptico inaugurado pelos gênios alemães F.W. Murnau e Werner Herzog.

O enredo é permeado pelo questionamento feito pela mocinha, Ellen Hutter, vivida pela adequada Lily-Rose Depp, e pelo professor caçador de vampiros interpretado por um contido Willem Dafoe: o mal é algo exógeno ou originário da própria vítima?

A resposta se insinua desde a magistral sequência inicial, que Eggers filma como a obra muda original, apostando no expressionismo das caretas de Ellen. Isso se repete em suas convulsões, na angústia do marido, Thomas, o ótimo Nicholas Hoult, e no histrionismo do chefe dele, Knock, vivido por Simon McBurney.

O filme de 1922 rebatizou o conde Drácula como Orlock para evitar encrencas relacionados a direitos autorais - sem sucesso, já que um processo por plágio da viúva de Stoker quase condenou todas as cópias do longa à destruição.

Já o novo conde Orlock é um feito à parte. Bill Skarsgard traz um vampiro inédito visualmente, que remete tanto à inspiração histórica de Stoker para o Drácula, um príncipe da Valáquia do século 15, quanto ao morto-vivo que é.

DIVULGAÇÃO



"NOSFERATU": elogios da crítica

Eufrázio

AT2

Letras

Mistério em novo livro de "Filhas Perdidas"

No terceiro volume da saga, "A Filha Grega", a jovem Ella vai até a ilha Escópelos em busca de seus antepassados

Helena Rodrigues

Quem está acompanhando a emocionante série "As Filhas Perdidas", da escritora Soraya Lane, já pode comemorar! Chega às livrarias o terceiro volume, "A Filha Grega".

Na trama, há mais de 50 anos, uma garota foi obrigada a tomar uma decisão que teria impacto em suas futuras gerações. Agora, uma jovem precisa cortar os laços que as unem para ter paz na vida.

Tudo começa quando Ella encontra, em uma caixa de madeira, uma foto de uma mulher e uma menina desconhecidas junto a uma partitura e um bilhete na margem.

A moça, então, começa a questionar todo o passado de sua família, pois os objetos foram deixados justamente para sua avó na Hope's House, uma casa para mulheres solteiras.

Ella não consegue entender a relação da foto e da partitura com seus parentes, mas descobre que o retrato foi tirado na ilha grega de Escópelos, banhada pela água do Mar Egeu.

Seguindo os conselhos de Gabriel, seu novo namorado, Ella resolve ir até a ilha para desvendar o mistério que cerca a sua origem. Lá, conhece a história de uma família ligada à realeza que se viu obrigada a deixar seu país para levar uma nova vida em Londres, e de uma garota com um talento para a música que conquistou o coração de um violinista.

Após conhecer essa história, Ella decide voltar para Londres, mas a beleza da ilha e seus antepassados gregos acabam mexendo com sua imaginação.

DIVULGAÇÃO



SORAYA LANE mescla romance, suspense e história em suas obras

SERVIÇO

"A Filha Grega"

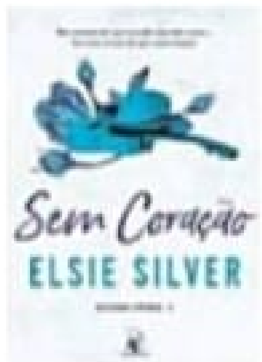
- > AUTOR: Soraya Lane
- > TRADUTOR: Nina Schipper
- > EDITORA: Arqueiro
- > PÁGINAS: 256
- > PREÇO: R$ 59,90



NOVIDADES

"Sem Coração"

Ser babá de um garotinho deveria ser fácil, o problema é que Willa não consegue tirar os olhos do pai dele e ele não consegue tirar as mãos dela.



- > AUTOR: Elsie Silver
- > EDITORA: Arqueiro
- > PÁGINAS: 352
- > PREÇO: R$ 59,90

"O Implacável Rei das Fadas"

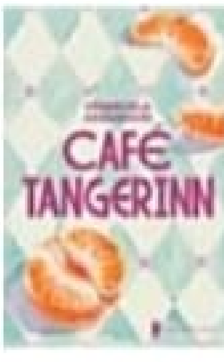
Madelynn está destinada a se casar com um pretendente escolhido pelo pai, o monstro mais cruel daquelas terras.



- > AUTOR: Leia Stone
- > EDITORA: Faro Editorial
- > PÁGINAS: 224
- > PREÇO: R$ 50,62

"Café Tangerinn"

Romance sobre os elos que unem uma família e a jornada de uma jovem em busca de seu lugar no mundo. Estreia de Emanuela Anechoum.



- > AUTOR: Emanuela Anechoum
- > EDITORA: Biblioteca Azul
- > PÁGINAS: 272
- > PREÇO: R$ 64,90

EU RECOMENDO

Um mergulho em economia e no sucesso do Plano Real



Carlos Alcestes de Queiroz, escritor

"Acabei de ler um livro muito interessante que recomendo: 'O Ovo de Colombo do Plano Real', editora Mandacaru, um livro muito bem escrito, de fácil e ágil leitura, além de ser muito atual.

O sucesso do Plano Real, que já faz mais de 30 anos, foi consequência da URV (Indexação Diária Negociada) que preparou a economia para o futuro Plano. Esse livro responde, e demonstra com vasta documentação e fotos, de como surgiu a URV, através de relatos do seu criador Cláudio Braga de Abreu e Silva, capixaba de Cachoeiro de Itapemirim, neto de dois prefeitos da capital secreta do País. Vale a pena ler".

Música

Lançamentos mais aguardados por fãs

Flávio Carvalho

Grandes astros da música mundial já confirmaram que seus novos álbuns chegam ainda em 2025. A agenda de principais lançamentos é encabeçada por Ringo Starr.

Na próxima sexta-feira, o ex-Beatle lança "Look Up", um álbum que marca o seu retorno ao country. Ainda este mês, o público vai poder escutar "Hurry Up Tomorrow", de The Weeknd. O projeto foi precedido pelas canções "Dancing In The Flames" e "São Paulo", parceria com Anitta.

Em fevereiro, os fãs de música pop vão ganhar quatro discos. Olly Alexander apresenta seu 4º trabalho de estúdio, enquanto Alessia Cara divulga "Love and Hyperbole", o projeto mais pessoal de sua carreira.

Já Tate McRae vai chegar com "So Close to What", que traz o hit "It's ok I'm ok". Lisa, integrante do Blackpink, também tem se dado bem com os singles que precedem o disco "Alter Ego". São eles: "Rockstar" e "New Woman".

Maio será o mês de Lana Del Rey com a chegada de "The Right Person Will Stay", seu 10º álbum.

Lady Gaga também está ensaiando seu retorno com álbum pop. Como carro-chefe do projeto, até então intitulado "LG7", ela lançou "Disease".

2025 ainda marca a chegada de "Something Beautiful", de Miley Cyrus. Por fim, Kesha, do hit "Tik Tok", deve apresentar seu 6º álbum, precedido por "Joyride".

DIVULGAÇÃO



LADY GAGA deve lançar "LG7"

O QUE VEM POR AÍ

Este mês

- > PRÓXIMA SEXTA: Ringo Starr com "Look Up".
- > 24/01: The Weeknd com "Hurry Up Tomorrow".

Fevereiro

- > 7/02: Olly Alexander com "Polari".
- > 14/02: Alessia Cara com "Love & Hyperbole".
- > 21/02: Tate McRae com "So Close to What".
- > 28/02: Lisa com "Alter Ego".

Maio

- > 21/05: Lana Del Rey com "The Right Person Will Stay".

Sem data

- > LADY GAGA com "LG7".
- > MILEY CYRUS com "Something Beautiful".
- > KESHA com álbum ainda sem título.

Bad Bunny aposta em nostalgia

Artista latino mais escutado de todos os tempos no Spotify, o cantor porto-riquenho Bad Bunny, 30, lança hoje seu disco "Debí Tirar Más Fotos" ("devia ter tirado mais fotos", em português).

Para justificar o título de seu 6º álbum de estúdio, ele publicou um vídeo nas redes sociais em que um idoso lamenta não ter registrado tantos momentos da vida.

"Eu dizia que era melhor viver o momento. Quando chega nessa idade, lembrar não é tão fácil. Deveria ter tirado mais fotos", afirma o homem.

Desta forma, o cantor indica que o álbum traz temas relacionados à cultura e às vivências da ilha caribenha. Inclusive, ele dedica o projeto a "todos os porto-riquenhos que vivem mundo afora".

O trabalho foi precedido por dois singles. O primeiro deles é "El Clúb", que mistura batidas pulsantes de house com plena, um ritmo típico de Porto Rico.

Na sequência, chegou "Pitorro de Coco", com um ritmo tradicional afro-caribenho. A música traz uma narrativa sobre solidão e nostalgia no Natal, além de homenagear Chuíto el de Bayamón, ícone da música porto-riquenha.

DIVULGAÇÃO



BAD Bunny: "Debí Tirar Más Fotos"

SERVIÇO

"Debí Tirar Más Fotos"



- > ARTISTA: Bad Bunny
- > FAIXAS: 17
- > GRAVADORA: Rimas
- > PREÇO: R$ 7,90 (digital/pré-venda)

Eufrázio

Show adiado por conta das chuvas

O sambista carioca Mumuzinho teve show transferido para março por conta da previsão de muita chuva hoje em Guarapari

A casa de shows Brava Beach Club anunciou ontem o cancelamento do show do cantor carioca Mumuzinho, que aconteceria neste domingo, no Deck Brava, localizado na Enseada Azul, em Guarapari.

O motivo é o alerta laranja de chuvas intensas para o Espírito Santo emitido pelo Inmet (Instituto Nacional de Meteorologia).

"Informamos que, em comum acordo com a produção do artista Mumuzinho, o evento foi adiado para o dia 15 de março, em Vitória", escreveu a empresa em nota. A previsão é de um acumulado de até 100mm/dia de chuva e ventos intensos.

A nota afirma ainda que os clientes que já adquiriram seus ingressos terão o valor automaticamente estornado. "Nos vemos em março para o show da turnê 'Conectado!'", finaliza o texto.

CONECTADO

Mumuzinho acaba de apresentar a segunda parte do projeto "Conectado", o maior de sua carreira. A primeira etapa do trabalho trouxe o hit "A Três", que possui quase 7 milhões de plays (visualizações) no Spotify. No recém-lançado volume do novo disco, ele apresenta o sucesso "Sou Céu ou Chão", gravado com Thiaguinho e que já acumula 2,2 milhões de execuções na plataforma de áudio.

A segunda parte ainda traz uma regravação de "Procura-se um Amor", clássico dos anos 2000 na voz de Belo. No palco, o sambista carioca de 41 anos recebe o intérprete original para uma releitura.

Outro sucesso do projeto é "500km", que ganhou uma nova versão ao integrar a novela das sete "Volta Por Cima", que está no ar atualmente pela Rede Globo.



MUMUZINHO reagendou show. Quem pagou vai ter o valor estornado

ROTEIRO DE DIVERSÃO DE HOJE

Festa

> **"DEIXA EM OFF"** – Frazão, Gustavo Venturini, Jennifer, Samba HD e Pedro Costa, 20h, no Gordinho **Praia do Canto**, Vitória. Clas.: 18. Ing.: R$ 30 (Pista) e R$ 50 (VIP). Grátis até 22h.

> **"É TUDO PAGODE"** – Andin Soares, Leqsamba e DJ Leandro Netto, 15h, no Seu Joaquim Bar, **Praia do Canto**, Vitória. Ing.: Com lista no Instagram @etudopagode, grátis até 17h. Após, R$ 30.

> **"WEEK CELEBRATION MEX"** – Pele Morena, Leo Mai e DJ Big, 19h, no Mex Guarapari, **Praia do Morro**, Guarapari. Clas.: 18. Ing.: A partir de R$ 40 (Pista/1º lote/meia). Venda: zig.tickets.

> **"VERÃO DA FINOBEAT!"** – Pagode do Abreu, Bero, Cariello e Lukão, 20h, na Boate Garden, **centro de Vila Velha**. Clas.: 18. Ing.: R$ 30 (1º lote/meia). Venda: zig.tickets.

> **"CHEERS OF THE SAMBA"** – Lleon, Glauco, Lécio Soares e Suelen Nascimento, 17h, no Repique Samba Lounge, **Camburi**. Ing.: R$ 30, com nome na lista via Instagram @repiquevix, até 19h.

> **"PAGODE DO CORRERIA"** – Leqsamba, D'Moleque, 2L de VV e DJs, 22h, no Correria, **Itaparica**, Vila Velha. Clas.: 18. Ing.: Homem paga R$ 30 e mulher entra de graça.

> **"BAILÃO DO RICARDINHO"** – Ricardinho Rhayne, Fabrício É Show, Fagner Forrozão e Os Reis do Paredão, 16h30, no Matrix, **Rio Branco**, Cariacica. Entrada gratuita até 18h.

> **MUG RECEBE PIEDADE** – Com segmentos das duas escolas, Samba Crioulo e DJ Pato, 19h, na quadra da Mocidade Unida da Glória, **Glória**. Ing.: R$ 10. Inf.: 99889-1209.

> **CARIACICA** – Festival de Chorinho com grupo Choro da Ilha, às 10h, na Nova Orla. Grátis.

DIVULGAÇÃO



Arrastão do Império

O tradicional Arrastão do Império acontece hoje, com a presença da Orquestra Capixaba de Percussão, de Danilo Cezar, intérprete oficial da Novo Império, e de outros segmentos da escola.

Concentração às 14h no ponto final de **Caratoira**, que fica na rua Ferreira das Neves). Saída às 16h até a quadra da escola, no mesmo bairro. Entrada gratuita.

Para ouvir

> **ANDERSON VENTURA** – Variado. 14h, no Flammes Bar, **Curva da Jurema**, Vitória.

> **SERGINHO OLIVEIRA** – Pop rock. 12h, no Quiosque Gaivota, **Camburi**, Vitória.

> **DU NOSSO JEITO** – Pagode. 18h, no Ipanema, **Praia do Canto**, Vitória.

> **DOCE CADÊNCIA** – Samba. 15h, no Bar do Paulista, **Morada de Laranjeiras**, Serra.

DIVULGAÇÃO



Roda de samba

Com o objetivo de trazer a essência das rodas de samba mais autênticas do Rio de Janeiro para Vitória, o projeto "Rio Em Vix" recebe hoje os grupos cariocas Saideiras (RJ) e Galocantô (RJ/foto). Será às 16h no Clube de Pesca, **Santo Antônio**. Ing.: R$ 35 (2º lote). Venda: zig.tickets. Clas.: 18.

> **ARQUIVO DO SAMBA** – Samba. 13h, no Bar 426, **Jardim Camburi**.

> **SOL PESSOA** – Samba. 13h, no Brizz, **Enseada do Suá**, Vitória.

> **BEAT CLUB** – Hits dos Beatles. 17h, no Pub 426, **Praia do Canto**, Vitória.

Para dançar

> **PAGODE A LA CARTE** – Pagode. 16h, no Recanto Botequim, **Colina de Laranjeiras**, Vitória.

> **DJ GABZ E VELOSO SAX** – Eletrônico. 14h, no Épico Beach Bar, **Curva da Jurema**, Vitória.

> **MEDIDA PERFEITA, SAMBA CRIOULO E DJ LAION** – Samba. 12h, no Defume's, em **Jardim Marilândia.**

Natal

> **"NATAL DE ENCANTOS NO PARQUE MOSCOSO"** – Até amanhã, no Parque Moscoso, no **Centro de Vitória**. Entrada gratuita.

> **"ORLA ENCANTADA EM SÃO PEDRO"** – Árvores de Natal de 10 e 17m, túnel iluminado e mais. Até hoje na orla de **São Pedro**, Vitória. Grátis.

> **"NATAL NO PARQUE PIANISTA MANOLO CABRAL"** – Cenários mágicos e instagramáveis. Até hoje, em **Barro Vermelho**, Vitória. Grátis.

> **"VILA NATALINA PRAINHA"** – Mais de 1,5 milhão de minilâmpadas de LED iluminam o espaço com 116 árvores decoradas por escolas municipais, presépio, Casa do Papai Noel e mais. Até amanhã, das 18h às 23h, na **Prainha**, Vila Velha. Grátis.

> **VILA DE NATAL DE CARIACICA** – Árvores natalinas, presépio gigante, casa do Papai Noel. Até hoje, com luzes acesas das 18h30 às 22h, no Parque O Cravo e a Rosa, **Nova Brasília**. Entrada grátis.

> **"NATAL SERRA + ILUMINADA"** – Com Papai Noel a partir das 18h. Até amanhã, no Parque da Cidade, em **Laranjeiras**, Serra. Entrada gratuita.

> **28º BRILHO DE NATAL** – Vila do Papai Noel, projeção em videomapping e neve artificial até 11 de janeiro, em **Domingos Martins**. Entrada gratuita.

DIVULGAÇÃO



Jorge Vercillo de graça

Dono dos hits "Monalisa", "Final Feliz" e "Que Nem Maré", o cantor carioca Jorge Vercillo (foto) faz show gratuito hoje, às 20h, na Arena de Verão 2025, montada na **Praia de Camburi**.

Antes, às 18h, apresentação de Graciella D'Ferraz. Na ocasião, ela gravará videoclipe para sua nova música autoral.

Além dos shows, das 8 às 13h, há torneio de xadrez na praça da alimentação. No mesmo horário, tem Krav Magá na tenda e Copa Vix de Vôlei na quadra de areia.

Estado

> **VOU ZUAR (RJ)** – 21h, no Mauka Ocean Club, **Anchieta**. Clas.: 18. Ing.: R$ 50 (1º lote). Venda: lebillet.com.br.

> **PIÚMA** – Mulekagem do Samba às 22h, e Banda Frequency às 19h30, na **Praça Dona Carmen**. Grátis.

> **ARACRUZ** – Só Resenha às 15h e Ton Oliver 17h, na **Barra do Sahy**. Grátis.

> **SÃO MATEUS** – Em **Guriri**, Fernanda Pádua às 17h, Fuzarca às 19h, e Black Fox às 21h. Grátis.

> **PRESIDENTE KENNEDY** – Em **Marobá**, Banda Kaçamba às 16h. Na **Praia das Neves**, Negritude Júnior às 16h. Grátis.

> **CONCEIÇÃO DA BARRA** – Kaso Marcado às 17h. Grátis.

Criança

> **MAGIC OCEAN** – Piscina de bolinhas decorada com animais marinhos, pula-pula, escorregador e obstáculos. Até 31/01, na Praça Sul do Shopping Vila Velha, **centro de Vila Velha**. Hoje, 14h às 21h. Ing.: R$ 40 por 40min.

> **"WOW PARK"** – Parque. Hoje, das 11 às 21h, no Shopping **Praia da Costa**. Ing. (meia): 50 minutos a R$ 59,90 ou 30 minutos a R$ 49,90.

> **VILA PARQUE BOLICHE** – Boliche jogos eletrônicos, sinucas, espaço kids e restaurante. Hoje, das 12h a meia-noite, no Shopping Mestre Álvaro, **Eurico Salles**, Serra. Ing.: R$ 129,90 (1 hora de boliche). Inf.: (27) 99830-9478.

> **GALINHA PINTADINHA** – Brinquedos infláveis e piscina de bolinha. Até amanhã, na Praça de Eventos, no Shopping Moxuara, **São Francisco**. Hoje, das 11h às 22h. Ing.: a partir de R$ 50 por 30 minutos.

> **FÁBRICA DE CHOCOLATE** – Brinquedos temáticos. Até hoje, no Shopping Montserrat, **Colina de Laranjeiras**. Hoje, das 14h às 21h. Ing.: a partir de R$ 45 por 30 minutos.

DIVULGAÇÃO



Festival na Serra

O que não falta é agito gratuito hoje na Serra! No Festival de Verão, em **Manguinhos**, tem Leley às 15h, e Emerson Xumbrega (foto) às 17h.

Ainda rola Folia de Reis, em **Nova Almeida**, com Forró Fascinação às 20h45, Forró Maluá às 21h45, e Roberson Rodrigues às 22h30.

Especial

> **"TRANSITAR O TEMPO"** – Exposição com obras de 30 artistas capixabas na Casa Porto das Artes Plásticas, **centro de Vitória**. Hoje, 9h às 16h. Grátis.

Eufrázio

AT2

Presságio e reflexões de Jardel Miguel em novo single

Flávio Carvalho

De um momento de fragilidade, nasceu "Presságio", novo single de Jardel Miguel. A letra, densa e contemplativa, retrata as angústias de existir, a relação conflituosa com o próprio reflexo e a transformação que só pode surgir ao aceitar as dores como parte do caminho.

A harmonia da canção já estava pronta há tempos, mas só após a perda de seu pai que ele encontrou os versos certos para encaixar naquele som. Nesse trajeto, contou com a ajuda do guitarrista Douglas Terra, da banda Shitsunami.

"Refleti sobre o universo não se importar muito em ser generoso com as pessoas. Não existe compensação. Coisas boas e ruins acontecem com todos, e saber que as coisas podem mudar, ou não, de certa forma, me trouxe paz. Não é porque está tudo dando errado que você é uma pessoa errada: o sol nasce igual para todos", diz ao **AT2**.

Se seus dois primeiros singles, "E Se..." e "Quadro e Giz", tinham um tom experimental, "Presságio" carrega a certeza do que Jardel queria. "Nas primeiras, gastei bastante tempo junto do produtor, tentando entender e traduzir o que queria dizer. Nessa, eu já sabia o que queria comunicar", salienta.

O novo single chega após sua participação no Festival Novos Cantores, cuja final ocorreu em dezembro. "Estar como finalista e sair como o 3º colocado foi um sinal, um presságio, de que as coisas serão diferentes. Após esse festival, minha vida musical mudou bastante: ganhei propostas, virão feats...", concluiu o também professor de Matemática.

DIVULGAÇÃO/CARLO CASU

JARDEL, que foi finalista do Festival Novos Cantores, lançou "Presságio"

Sudoku (Passatempos de lógica)

Complete cada tabuleiro de nove quadrados preenchendo os espaços vazios com números de 1 a 9, de modo que eles não se repitam em nenhuma fileira vertical nem horizontal nem em cada grupo de quadrados.

	8		3		9		2	4
		7				5		
	2		7				9	1
4			9			2	8	6
	5		6					
	7				3	9		
		2	1		4	8	6	
7	9	4		3		1		
							4	

6	8	1	3	5	9	7	2	4
9	4	7	2	6	1	5	3	8
3	2	5	7	4	8	6	9	1
4	1	3	9	7	5	2	8	6
8	5	9	6	1	2	4	7	3
2	7	6	4	8	3	9	1	5
5	3	2	1	9	4	8	6	7
7	9	4	8	3	6	1	5	2
1	6	8	5	2	7	3	4	9

Compre pelo site arecreativa.com.br Ou pelo telefone 0800 035 1422

Horóscopo

POR: Personare

Áries 21/03 a 20/04
A fruição emocional se aprofunda, embora frustrações ganhem corpo frente à dificuldade de conciliar as expectativas com a realidade.

Touro 21/04 a 20/05
Seu lado empático e solidário tende a aflorar, mas é preciso preservar sua individualidade. Procure rever suas estratégias.

Gêmeos 21/05 a 20/06
O momento pode estimular o exercício vocacional e lhe motivar a ficar a serviço das pessoas, o que requer senso de limite.

Câncer 21/06 a 22/07
A busca por uma conexão profunda com a vida pode marcar o dia, mas cuidado com excesso de devaneios. Tente manter os pés no chão.

Leão 23/07 a 22/08
Uma prazerosa fruição dos sentidos pode ser promovida nesta fase. Busque caminhos de expansão para suas ideias neste momento.

Virgem 23/08 a 22/09
Empatia e altruísmo tendem a ganhar corpo, embora divergências de cunho ideológico possam ganhar corpo, dificultando o convívio.

Libra 23/09 a 22/10
A sensibilidade pode aflorar na gestão do dia a dia, o que lhe ajuda a suprir as necessidades do entorno imediato neste momento.

Escorpião 23/10 a 21/11
A busca por novas sensações pode lhe guiar agora, o que contribui sobretudo com a fruição das atividades culturais neste momento.

Sagitário 22/11 a 21/12
O seu lado sensível e empático da sua personalidade pode aflorar neste momento, levando a uma vivência serena com o seu lar.

Capricórnio 22/12 a 20/01
Sua postura pode ficar empática e sensível neste momento, embora a emotividade possa comprometer efetivamente a sua razão.

Aquário 21/01 a 19/02
A tendência é você se cercar de conforto material e suprir as necessidades emocionais com o que o dinheiro comprar neste momento.

Peixes 20/02 a 20/03
Sua intuição e sensibilidade podem se ampliar agora. O momento tende a pedir um pensamento objetivo frente às responsabilidades.

Diretas (Palavras Cruzadas Diretas)

WWW.COQUETEL.COM.BR © REVISTAS COQUETEL 2016
PUBLICAÇÃO AUTORIZADA POR REVISTAS COQUETEL

Veículo como o "Cadillac One" (EUA)
Profissionais dos Anjos do Asfalto
Figura em relevo, comum em moedas
Acha graça
(?) do Mel: situa-se no Paraná
Recurso linguístico que indica intensidade, em "comilão"
Manso; brando
Providos; munidos
Nome do álbum de Djavan lançado em 2010
Ação entre amigos
Seguir
Órgão que regula direitos autorais
Cheiro agradável ao olfato
Letra inicial de produtos da Apple
Editores (abrev.)
Exigência final
O bolo com chocolate granulado na massa
"Bruto", em PIB (Econ.)
É indicada às pessoas com sobrepeso
Mãe-d'água (Folcl.)
Discurso elogioso
Gostar deveras
(?) impressa: jornal
Que causa danos
Instituto do Meio Ambiente (sigla)
Principal rio do Estado de São Paulo
Prevê o futuro através do exame das vísceras de animais mortos
Trajetória de astro em torno de outro
Atmosfera
Ruído forte de passos
(?) loco: no lugar
No caso de
Reta (a superfície)
Local de filmagens
Leal; devotado
Confusão; desordem
Título de Ezequiel (Bíblia)
"Promessa (?) dívida" (dito)
(?) Kamel, jornalista brasileiro
Peixe apreciado na pesca esportiva
O primeiro "capítulo" de dicionário
Recorre de sentença (jur.)
Criação de Spielberg (Cin.)
65, em algarismos romanos
Forma de conexão hidráulica
Tipo de festa vespertina
Relativo ao exame lógico de problema

BANCO 2/ir. 3/loa. 4/ária. 6/tropel. 10/necromante

47

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA
#FaçoCoquetel /editoracoquetel @coquetel
ASSINE AGORA!
www.coquetel.com.br
COQUETEL

Solução

Eufrázio

SOCIAL

por Helena Rodrigues (interina)

social@redetribuna.com.br

De olho no trânsito

Segundo um levantamento da Polícia Rodoviária Federal, um acidente com caminhões ocorre, em média, a cada 30 minutos nas rodovias federais. E nesta época do ano, então, é preciso ter bastante atenção no trânsito.

Segundo Luiz Fernandes, especialista em logística, a regra principal é manter a atenção constante ao volante, evitando o uso de celular ou GPS enquanto dirige. "O planejamento antecipado das rotas também é essencial, assim como administrar a fadiga, manter o veículo em perfeitas condições e estar preparado para imprevistos", diz.

* * *

Palestra

A palestra de Wilberth Salgueiro, professor titular do programa de pós-graduação em Letras da Ufes, é a atração da última semana da exposição "Gênese do Escritor Reinaldo Santos Neves: 70 anos de Literatura". Mestre e doutor em Literatura Brasileira pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Wilberth vai falar sobre o tema "Orelhas, ensaios, capas: histórias de uma longa amizade", na próxima terça-feira, na Biblioteca Pública Estadual.

Aberta à visitação até a próxima sexta-feira, a mostra em homenagem à obra de Reinaldo Santos Neves reúne vasto material sobre a produção literária do escritor.

* * *

MONIQUE JANUTT/DIVULGAÇÃO



BELEZA em dose dupla: Lidia Rodrigues e Rubia Itaboraí em dia de agito em Guarapari

Praticidade

Além da maquiagem, os dermocosméticos também seguem a tendência "stick", os produtos em bastão. Os itens nesse formato oferecem mais praticidade, por serem portáteis, além de uma maior durabilidade. Segundo a farmacêutica Raigna Vasconcelos, até os protetores solares seguiram a onda. "Filtros solares em bastão conquistaram as capixabas, e as opções com cores, que oferecem uma cobertura maior, seguem como a primeira escolha", comenta.

Remédios na terceira idade

Um estudo publicado no Journal of the American Medical Directors Association alerta sobre o perigo de alguns remédios para idosos. A lista inclui analgésicos, anti-inflamatórios, antidepressivos, entre outros.

O médico geriatra Gustavo Genelhu esclarece que o uso desses medicamentos se torna perigoso, principalmente devido à automedicação. "Tomar remédios por conta própria, por mais que pareça inofensivo, pode desencadear problemas de saúde e agravar quadros já existentes", avisa.

CLOVES LOUZADA/DIVULGAÇÃO



A CERIMONIALISTA Angela Sodré em foto de Cloves Louzada

MARCELA BICALHO/DIVULGAÇÃO



BRUNO FRAUCHES, Victor Afonso, Guilherme Augusto, Bruno Marques e Vitor Frauches no Brava Beach Club

TERMÔMETRO



IN

VERÃO NAS PRAIAS DO ESPÍRITO SANTO



OUT

DEIXAR SUJEIRA NA AREIA DA PRAIA

* * *

DIVULGAÇÃO



RINALDO e sua mãe, Elisa Matachon: Bodas de Diamante da matriarca

DIVULGAÇÃO



VIRADA em Manguinhos: Alex, Aline Bianca, Pedro e Rafael Aquino

DIVULGAÇÃO



A CAPIXABA Gracinha Neves em frente à Catedral de Notre-Dame, em Paris

Quem disse?

"Acho que todo mundo que bebe cerveja diariamente tem algum problema". Do ator Tom Holland.

Felicidades!

Os parabéns da coluna aos aniversariantes de hoje: Leila Sales, Luzia Toledo e Victor Oliveira Pinheiro.

Vitrine

DIVULGAÇÃO



O ASSESSOR de investimento Leonardo Pastore com Gustavo Benchimol, fundador da XP, em visita à Valor.

* * *

O RENOMADO chef Rafael de Sá passou as festas de fim de ano em Gramado com a família e já retomou suas atividades em terras capixabas.

* * *

A PRESIDENTE da OAB-ES, Érica Neves, acompanhada dos diretores Eduardo Sarlo e Camila Brunhara, se reuniu com o governador Renato Casagrande para discutir questões relacionadas à advocacia criminal: regramentos e condições de trabalho no sistema penitenciário estadual.

* * *

GRANDE admiradora de Jorge Vercillo, a cantora Graciella D' Ferraz comemora: ela vai abrir o show do carioca hoje, na Arena de Verão, em Vitória, com entrada gratuita. Para a apresentação, ela promete hits empolgantes de várias épocas, indo da disco ao pop.

* * *

DANILO Miglio, diretor comercial da English Work, conta que a plataforma capixaba de ensino on-line de inglês agora lança mão também da inteligência artificial, disponibilizando duas assistentes virtuais.

* * *

HOJE é dia do Arrastão do Império, que integra o calendário oficial de eventos do Carnaval de Vitória. Uma multidão deve participar da festa, que vai do ponto final de Caratoíra até a quadra da escola. O evento conta com a participação da bateria da Novo Império, a Orquestra Capixaba de Percussão, carro de som comandado por Danilo Cezar, intérprete oficial da escola, e outros segmentos da agremiação.

Eufrázio

POP . ZAP

Lição de vida após salvar cão e ser atacada

Podia ser uma cena normal de praia: cães brincando e brigando enquanto as pessoas observam. Ou não estão nem aí. Mas não foi o que aconteceu com Bruna Lombardi no início do ano. A atriz, escritora, roteirista, modelo e "guru do bem-estar" postou em seu Instagram uma foto sua de biquíni e uma revelação. Ela foi mordida por um cachorro, após tê-lo salvado no mar.

"Foi exatamente no inicio do ano que eu entrei no mar, no meio de uma briga de cinco cachorros, pra tentar salvar um deles que foi atacado pelos outros. Consegui, Salvei o bichinho. Levei uma mordida no rosto porque ele ainda estava muito nervoso, querendo se defender. Mas não foi nada grave", relatou a atriz de 72 anos.

Bruna contou que recebeu bronca do marido, o ator e diretor de cinema Carlos Alberto Riccelli, por causa de sua atitude.

"Levei muita bronca dos amigos e do Ri pela loucura de me meter numa briga dessas, onde eu poderia ter sido bem machucada. A gente faz as coisas por instinto, se joga naquilo que acha certo, e nem pensa nas consequências. Mas sempre tem um anjo perto, desses que sabe que, numa hora emergencial, ele também tem que correr e se jogar pra nos salvar", disse ela.

O que poderia ser apenas um relato acabou virando uma lição de vida. Para finalizar, Bruna disse que as pessoas devem fazer aquilo que acham correto.

"Amados, que a gente continue, com toda proteção divina, fazendo aquilo que acha certo. Porque fazer o bem pra alguém faz bem pra gente também. Um beijo imenso", postou.

Fãs aprovaram a atitude da atriz. "Você foi incrivel! Uma super heroína", disse uma internauta. "Simplesmente esplendorosa! Magnifica", elogiou outro.

INSTAGRAM



BRUNA Lombardi: "Que a gente continue fazendo aquilo que acha certo"

"Nunca tive homem de verdade comigo"

Juju Salimeni, 38, revelou, no podcast Marçal Talks, por que nunca foi mãe. Noiva de Diogo Basaglia, a musa fitness contou que não encontrou segurança nas relações anteriores para ter filhos. A ex-panicat foi casada por 14 anos com o fisiculturista Felipe Franco.

"Nunca tive um parceiro de verdade. Tive relacionamentos, mas nunca tive um homem de verdade comigo. Ficante ou namorado, qualquer um pode ser", afirmou Juju. "Agora eu sou casada com um homem de verdade. Já está vindo [o filho], se Deus quiser. A gente já está pensando. Vai ser um minimarombinha".

INSTAGRAM





Segredo do casamento

Nicole Kidman, 57, revelou o segredo para o casamento duradouro com Keith Urban, 57, durante entrevista à revista W.

Ela contou que chuveiro duplo e vasos sanitários separados são essenciais para um relacionamento de sucesso. Nicole disse que, enquanto toma banho, ouve o marido criando novas canções. Nicole Kidman e Keith Urban se casaram em junho de 2006 e têm duas filhas.

Será que consegue?

O músico Lucas Lima publicou, no Instagram, algumas das suas meta para 2025. "Coloquei no carrossel as pendências do ano passado, então não vai ser nem um pouco fácil, mas bora tentar!", escreveu.

As tarefas não cumpridas de 2024 incluem trabalhar em uma cafeteria por um dia, resolver um cubo mágico, fazer EP solo, fazer um curso de torra de café e ler 12 peças clássicas. Entre as novas metas para 2025, ele pretende aprender o passinho do piseiro, ir a mais um retiro de yoga, pegar ondas pelo menos 12 vezes no ano e conhecer Fernando de Noronha.



Socorro, ratos!

Eliezer, de 34 anos, desabafou, no Instagram, sobre uma infestação de ratos na casa onde mora com Viih Tube, 24, e os filhos, Lua Di Felice e Rav.

"Ainda é 3 de janeiro e nosso 2025 já tá assim...", postou. Em seguida, compartilhou vídeo que exibia fezes de ratos, com a legenda: "A casa foi tomada por ratos". E postou print de mensagem de Viih no grupo do condomínio. "Que seja maravilhoso para todos nós (o ano que segue). Sem cortar o clima kkk mas alguma casa aí também está alastrada de rato? Estamos penando para tirar eles". E pediram ajuda.





Primeiro cachê

Leonardo contou, em programa de TV, histórias marcantes de sua trajetória e da parceria com o irmão Leandro. Ele lembrou que começou a trabalhar na roça ainda criança e que a música só entrou em sua vida por insistência de Leandro.

"O Leandro sempre foi muito atirado. Ele disse: 'Vamos mudar para Goiânia?'. Foi aí que tudo começou a mudar e o dinheiro começou a chegar", comentou. Leonardo revelou como usou o primeiro cachê. "Ganhamos cantando na barraca da extinta Cleg, em Goiânia. Com o dinheiro, compramos um telefone, que era um verdadeiro luxo".

* * *

Rara aparição

Icone do cinema americano, o ator Jack Nicholson, 87 anos, apareceu em um clique raro nas redes sociais. Ele está longe do cinema há 15 anos, seu último filme foi a comédia romântica "Como Você Sabe", de 2010.

Na imagem, o ator aparece abraçado à sua filha Lorraine Nicholson, 34, que fez a postagem no Instagram com registros de comemoração de final de ano.

No conjunto, há fotografias com outros membros da família, como os irmãos.

INSTAGRAM



Tá namorando!

Geralmente discreta na vida pessoal, a atriz Mel Lisboa revelou aos seguidores que está namorando. Publicou as primeiras fotos ao lado do novo amor, o ator Gustavo Rezende, com quem trabalhou na peça "Rita Lee, uma Autobiografia Musical". Ela foi casada por 15 anos com o músico Felipe Rosseno.

INSTAGRAM



Casa em Orlando

Deborah Secco, 45, não está apenas passando férias em Orlando (EUA) com a filha. Ela contou, no Instagram, que está à procura de casa para comprar na cidade.

Deborah já fez várias viagens em família para Orlando, destino favorito da filha, Maria Flor, 9 anos, do antigo casamento com Hugo Moura.

INSTAGRAM

